Чем быстрее идёшь, тем дольше живёшь стр. 3

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№20 (626) 2020

16+

Редкий металл получился

Сенсация
стр. 2

Как Пушкин лечил варикоз

www.aybolit.ru

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ПОМОГАЕТ ЗАНОВО РОДИТЬСЯ

Меня зовут Виктория. С мужем всю жизнь работали, болячек накопилось много, но, как все, что-то делаем. Все время в движении: свой огород, помогаем детям понемногу. Слабость, головокружение, то там кольнет, то ноги подкашиваются. Но бывает и хуже.

Есть у нас сосед, немного старше, а самостоятельно почти не передвигается. Как-то приготовила ему еду, захожу к нему, а он ходит по дому: «На рыбалку, – говорит, – собираюсь». Ну, думаю, может, уже с головой что-то случилось, не придала этому значения.

А через неделю вся деревня вышла смотреть, как он идет по дороге. А ведь с полгода, как из дома ни ногой! Здесь уж я не выдержала и пошла его расспрашивать: «Как?». А он вынул из кармана вырезанную заметку об академике Болотове и его «Бальзаме Болотова». Я, глядя на соседа, долго не думала и себе купила. Скоро заметила легкость в животе, даже когда съедала лишнее. Стала лучше спать. А через пару месяцев - хорошо себя чувствовать, будто заново родилась!

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж,
ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Называем адрес

Мобильник сердечникам и врач, и личный тренер

После операции на сердце Сергей Аристархов и его соседи по палате без мобильника никуда.

Программу для таких больных разработали медики Кемеровского НИИ кардиологии. Каждый год здесь проводят более тысячи операций на сердце. После самых сложных — коронарного шунтирования и протезирования клапанов — пациентов неделями возвращают к нормальной жизни. Им нужны лечебная физкультура, особенное питание и психологическая поддержка.

Теперь даже дома такие сердечники находятся благодаря мобильной связи под присмотром врача. В мобильное приложение внесены советы на каждый день: как питаться, сколько двигаться и какие упражнения выполнять. А еще каждый пользователь ведет дневник здоровья. В него записывает показатели давления, пульса, холестерина, физических нагрузок. Эти данные мгновенно становятся доступны медикам, и они вносят коррективы в реабилитацию пациента. Но самое важное: в экстренном случае можно получить мгновенную консультацию врача. Это хорошая поддержка для тех, кто испытывает послеоперационный страх. Саму программу разработали на средства президентского гранта. Тестировать на больных ее будут весь год.

Если опыт признают успешным, такие приложения собираются устанавливать во всех кардиологических клиниках страны.

Полезно знать

● **Бросить курить можно,** если смешать по 1 ст. ложке свежих измельченных листьев хрена и листьев подорожника и жевать их 2 раза в день по 5 минут. Сок надо проглатывать, а кашицу выплевывать.

● **Во время простуды полезно лимонное масло.** Положите на минуту в горячую воду лимон, после пропустите через мясорубку. Смешайте его со 100 г сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Храните в холодильнике и используйте как обычное масло, делая с ним бутерброды.

● **Замучили аденоиды?** Заварите кипятком обычную пряную гвоздику (10 штук на 1 стакан кипятка). Дайте настояться до коричневого цвета и закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

Новости

Редкий металл получился

Российские химики нашли способ получить редкий металл — технеций. Он не встречается в природе, но содержится в продуктах атомной промышленности. Сейчас для его производства используются дорогие и сложные химические способы. Новый металл технеций собираются применять не только для очистки ядерных отходов, но и для создания военных приборов и диагностического оборудования.

43
Tc
Technetium
98.907

После травмы пальцы снова выросли

Когда Назару Стадниченко было 10 лет, ему раздробило железной дверью первые фаланги третьего и четвертого пальцев левой руки. А ведь мальчик играл на пианино! Все надежды стать музыкантом пошли прахом. Ребенка привезли в Симферополь — поклониться мощам святителя Луки. И через три недели врач, делающий перевязку, увидел, что фаланги выросли и на них даже появились ногти. Сейчас Назар пишет музыку, дает концерты.

Кошмарики

Поспорили, кто больше выпьет

Житель бельгийского города Шарлеруа впал в алкогольную кому, после того как выпил полтора литра спиртного. Приятели во время самоизоляции затеяли по видеосвязи игру «кто больше выпьет». Каждый участник должен был принять на грудь столько, сколько указывал соперник. Проигравший обязывался оплатить ужин в ресторане более удачливому приятелю. Такие соревнования были популярны в Бельгии во время карантина.

Случайно обстрелял...

В Чите боевой вертолет Ми-8 случайно обстрелял многоэтажный дом недалеко от центральной части города. Техники на аэродроме разряжали боекомплект, когда произошел непроизвольный залп из авиапушки. Снаряд угодил в квартиру на третьем этаже. К счастью, обошлось без жертв и серьезных разрушений, боезаряд повредил лишь обшивку на балконе. Командование пообещало жильцам возместить ущерб.

Ищем причину — *Не упусти время*

Один глаз ослеп...

Стали замечать, что поле зрения одного глаза ухудшилось? Не ждите, пока зрение окончательно пропадет!

ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ УТРОМ И...

О, боже! Один глаз не видит! Никакой боли, дискомфорта, травмы глаза, падения. Просто глаз в одно мгновение перестал видеть. Возможно, он еще видит, но его судьба зависит от того, как быстро вы получите квалифицированную медицинскую помощь. Срочно обратитесь к офтальмологу! Чем быстрее вы это сделаете, тем выше шанс спасти глаз от слепоты.

О ПРИЧИНАХ КАТАСТРОФЫ

Иногда зрение временно пропадает из-за спазма сосуда. Хуже, если произошел тромбоз артерии. Главный провокатор такой ситуации — мерцательная аритмия, оставленная без лечения. Обычно при таком диагнозе назначаются антикоагулянты, которые разжижают кровь. Если человек не принимает предписанные лекарства, образуются тромбы, которые в итоге вырываются в кровоток. Излюбленный «сосуд» для тромбов — глазная артерия. Когда тромб перекрывает артерию глаза, зрение резко пропадает. Прекращается кровоток, сетчатка остается без питания. Сетчатая оболочка очень чувствительна к дефициту кислорода. Образовавшийся тромб будет поражать глаз частями. Если он небольшой, вылетает один сегмент глаза. Участок, оставшийся без питания, перестает функционировать и в скором времени отмирает. Поэтому, заметив, что какой-то участок изображения «выпадает», срочно обращайтесь к офтальмологу.

ДЕЙСТВОВАТЬ НУЖНО БЫСТРО

Опасность этого состояния в отсутствии симптомов, дискомфорта — все происходит мгновенно. Действовать надо так же быстро. К сожалению, если зрение пропадает частично, пациенты еще надеются, что оно вернется само. Или не обращают внимания, списывая резкое падение зрения на усталость. В результате изменения становятся необратимыми, и зрение уже невозможно восстановить без пересадки сетчатки. Первое, что нужно сделать, если один глаз перестал видеть, — срочно обратиться в специализированную клинику. Не менее важны ваши действия по пути в больницу.

Пациенты, которые перенесли острую непроходимость сосудов сетчатки, должны постоянно наблюдаться у офтальмолога и терапевта. Им нельзя заниматься тяжелыми физическими нагрузками, долго находиться в наклонном положении. Больше отдыхать и стараться не волноваться из-за пустяков. Ведь стресс тоже провоцирует спазмы сосудов и обостряет сосудистые заболевания.

Ф. И. Соболев, офтальмолог, врач высшей категории

SOS!

■ Первая помощь по пути в больницу. Чтобы «выдавить» тромб из глаза, нужно расширить сосуд. Для этого надо закрыть больной глаз, ритмично надавливать на него и отпускать. Другой вариант расширить сосуды — дышать в пакет. Углекислый газ, поступающий в кровь, проталкивает тромб.

■ В клинике вам окажут экстренную помощь. Для восстановления кровотока назначат препараты, которые помогут растворить тромб, а также снимут отечность и воспаление.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кто болен диабетом, и не только

Бархатцы — лекарство

ЭТИ МИЛЫЕ ЦВЕТЫ НОРМАЛИЗУЮТ РАБОТУ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, А ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ГЛИКЕМИИ ПРИ ДИАБЕТЕ.

■ **Для заживления порезов и царапин.** У диабетиков они долго заживают. Советуем приготовить хорошее ранозаживляющее средство. Залейте 1 ст. ложку сухих коробочек бархатцев с семенами 10 ст. ложками любого растительного масла. Поставьте на водяную баню, пусть томится около получаса при температуре не больше 65°С. Когда масло остынет, смазывайте им ранки 2-3 раза в день. Масло из бархатцев также помогает при болезнях дыхательных путей, застойных явлениях в легких, от кашля и для отхождения мокроты. Для этого 2-3 раза в сутки растирают им грудную клетку.

30 штук свежих цветков бархатцев соответствует 4 ст. ложкам сухих коробочек.

■ **На начальной стадии диабета.** Головку цветка залейте стаканом кипятка и настаивайте час. Настой принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. Можно приготовить спиртовую настойку бархатцев. Темные цветки (50 шт.) залейте 0,5 л водки и настаивайте неделю в холодном темном месте. Лекарство принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

■ **При внутренних и наружных кровотечениях.** Залейте 2 ст. ложки измельченных цветков и 1 чайн. ложку таволги стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут и принимайте по стакану 3 раза в день до еды.

■ **Диабет сопровождается ревматоидным артритом?** Надо регулярно пить настой бархатцев. Для его приготовления залейте 25 головок свежих цветов (или 4 ст. ложки сухих) 1 л кипятка. Утеплите посуду полотенцем и настаивайте несколько часов. После отфильтруйте и добавляйте по 2 чайн. ложки настоя в воду, когда захочется пить. Ревматизм требует длительного лечения — не меньше 1,5 месяца. Причем каждые 6 месяцев курс надо повторять.

■ **Трофические язвы на ногах?** Заполните пол-литровую банку цветками и доверху залейте рафинированным растительным маслом. Настаивайте в темном месте 7 дней. Отфильтруйте и храните в холодильнике. Масло наносите на язвы 2 раза в день.

■ **Повышается давление...** Смешайте по 1 чайн. ложке цветков бархатцев, ноготков и травы мяты. Залейте стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите и добавьте 1 чайн. ложку меда. Всю порцию надо выпить за полчаса до еды.

■ **Для улучшения работы печени.** Залейте 5 цветков бархатцев 1 л кипятка и держите на маленьком огне 2-3 минуты. Процедите и пейте по стакану 2 раза в сутки в течение месяца. Затем сделайте перерыв и повторите лечение. Этот отвар также хорошо помогает гипертоникам.

■ **Простудились? Начался гайморит?** Делайте ингаляции с бархатцами. Поместите 5 бутонов в чайник объемом 0,5 л и залейте примерно 1,5 стакана кипятка (чтобы вода доходила до носика). Утеплите полотенцем и из носика вдыхайте теплый пар ртом, а выдыхайте носом. Когда дыхание станет свободным, вдох делайте носом, а выдох — ртом.

■ **От многих заболеваний.** Залейте 5 цветков 1 л кипятка и томите на маленьком огне 10 минут. Процедите и пейте по стакану утром для повышения работоспособности и вечером — для хорошего сна. Курс — 30 дней, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите курс. Такое лечение поможет при неврозе, во время стрессовых ситуаций и эмоционального перенапряжения.

P. S. Хранить цветки бархатцев надо в сухом месте при 18-20°С. Свежие бархатцы можно даже заморозить, а потом добавлять в чай или компот. Лечение бархатцами, как правило, не сопровождается побочными эффектами.

В. Н. Танаева, эндокринолог-фитотерапевт

Расскажу, как я справляюсь с витилиго

Смешиваю, предварительно измельчив, по 200 г листьев лопуха, корней и корневищ аира и валерианы. Заливаю 1 ст. ложку смеси 800 мл кипятка, держу полчаса на кипящей водяной бане. Настаиваю 20 минут, процеживаю. Принимаю по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель. После делаю перерыв на неделю и повторяю лечение. Таким образом с перерывами провожу 3 курса. Еще взбиваю до образования пены белок сырого куриного яйца. Смешиваю его со свежевыжатым соком одного лимона, 1 чайн. ложкой глицерина, 40 мл любого одеколона. Смазываю перед сном этой мазью пораженные болезнью места. Надеюсь, мой опыт кому-нибудь пригодится.

Жанна Викторовна Попова, Ростовская обл.

Мне помогли арбузный мёд и орехи

Мне этот рецепт очень помогает при витилиго. Заливаю в эмалированной посуде 40 грецких орехов молочной спелости 2 л воды. Довожу до кипения, держу на маленьком огне 30 минут. Добавляю в отвар 1 кг арбузного меда, варю еще 10 минут, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Арбузный мед (нардек) готовлю сама из свежеприготовленного сока арбуза. Мякоть измельчаю, протираю через сито, процеживаю сок через 2 слоя марли и ставлю на огонь. Появившуюся пену снимаю, сок снова процеживаю, а затем выпариваю на маленьком огне, помешивая. Когда объем сока уменьшится в 5-6 раз, проверяю готовность меда каплей (нардек всегда жидкий). Храню его в стеклянных банках, завязав их чистой салфеткой.

Асият Абдокова, Кабардино-Балкария

Цифры и факты

В НОГАХ НАХОДИТСЯ ПРИМЕРНО 500000 ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ. ОНИ МОГУТ ПРОИЗВОДИТЬ ДО ЛИТРА ПОТА В ДЕНЬ.

Чем быстрее идёшь, тем дольше живёшь

Австрийские ученые считают ходьбу единственно необходимым спортом для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Понятно, что человеку просто необходимо двигаться. Но телу не важно, как именно: просто ходить пешком или заниматься спортом по-настоящему. Ходьба не хуже бега увеличивает продолжительность жизни, повышает энергию и настроение. Она полезна для физического и психического здоровья. Исследования показывают, что регулярная быстрая ходьба — единственный вид спорта, улучшающий работу сердца и легких.

1 Во время ходьбы сжигаются калории. Ходьба сжигает не намного меньше калорий, чем бег. Частота сердечных сокращений увеличивается так же, как при плавании, беге и езде на велосипеде. Для пользы тела на ходьбу нужно тратить 225-420 минут в неделю.

2 Исследования показали, что пешие прогулки влияют на то, как вы думаете и учитесь. Из-за увеличенного кровотока в ноги и в мозг попадает больше крови.

3 Ходьба укрепляет иммунитет. Регулярные быстрые движения защищают от простуды и других заболеваний. Во время физической активности уже через 5 минут количество лейкоцитов увеличивается. Согласно исследованию, люди, которые ходят пешком от 30 до 45 минут в день, в 2 раза реже берут больничные.

4 Ходьба успокаивает боль. После того как вы позанимались, могут болеть мышцы, но только те, которые плохо разработаны. Значит, вы мало двигаетесь. Не оставляйте занятий. Ходьба снижает боль.

5 Ходьба на треть снижает вероятность сердечных приступов. Польза для здоровья увеличивается при увеличении скорости ходьбы.

6 Меньше стресса — лучше настроение. Ходьба делает человека более расслабленным и снижает уровень гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол. 30 минут прогулки достаточно, чтобы поднять настроение.

Л. П. Оськина, терапевт

Давно я так не смеялась, выходя из поликлиники

У нас новый участковый терапевт. Пришла к нему с жалобами на отеки и аритмию. Он посчитал пульс на обеих руках, измерил давление, послушал фонендоскопом, расспросил о жалобах. Записал все в компьютер и блокнотик. А потом сказал, что не знает, как меня лечить, потому что «вы производите впечатление вполне здорового человека».

В этот момент я постаралась не расхохотаться. Спасибо, все-таки выписал направления на анализы и кардиограмму. Молодец! Очень серьезно сказал: «Давайте начнем обследование». Шла домой и смеялась. Вот это сходила к врачу! Пожаловалась, называется. Эх, меня ведь еще варикоз на ногах беспокоит. И щитовидку надо проверить. Прямо не знаю, как теперь к этому парнишке идти. Снова скажет, что здорова. Видимо, думает, что притворяюсь.

Лидия Васильевна, Амурская обл.

Сам себе доктор

Медовые горчичники от радикулита. В 1/4 стакана раствора фурацилина добавьте 1 чайн. ложку меда и размешайте. Обычные горчичники смочите в этом растворе и приложите к пояснице. Держите 5 минут, снимите. Затем укутайте поясницу шерстяным платком и спите так всю ночь. Утром станет намного легче.

Каких неприятностей ждать

Перенесли ангину на ногах...

Осложнения после ангины возникают, если вовремя не избавиться от инфекции дыхательных путей. В результате она поражает весь организм и становится причиной новых заболеваний, часто опасных для жизни.

Проблемы с носоглоткой

Ангина вызывается стрептококком. Эта бактерия содержит антигены, имеющие сходство с антигенами сердца, печени, почек и других органов. Поэтому иммунитету трудно отличить чужеродные микроорганизмы от своих, и он атакует собственные ткани.

Да, это надо лечить, но здоровью и жизни человека такие болезни не угрожают. Гораздо опаснее, если стрептококк поразил суставы, сердечную мышцу, почки. Также могут случиться стрептококковый шок, заражение крови, отек гортани, абсцесс. Все эти последствия очень опасны для здоровья.

Осложнение после ангины может быть не одно. Одновременно с болями в сердце возникают абсцессы или поражения суставов. Точно сказать, какими будут последствия, нельзя. У одних больных их не возникает вообще, а другие от этого умирают. То, как будут развиваться события, зависит от правильности лечения или его полного отсутствия. Причем каждое из осложнений имеет свои симптомы и появляется в разные сроки. Они могут проявиться в течение нескольких недель, месяцев или даже лет после того, как человек переболел ангиной. Иногда ни пациент, ни врач даже не могут связать проблемы со здоровьем с ангиной. Поэтому к этой болезни стоит относиться серьезно.

Тонзиллит дает осложнение на сердце

И, как результат, — сердечный ревматизм. Чаще всего он развивается у детей 5-15 лет после тяжелой ангины. Причем даже если раньше никаких проблем с сердцем не было. Ребенок при этом жалуется на слабость, болезненные ощущения в области сердца, у него высокая температура и тахикардия. Это симптомы сердечного ревматизма.

Ревматизм, вызванный ангиной, часто сопровождается миокардитом. Для этой сердечной болезни характерно воспаление миокарда, которое может привести к образованию тромбов и закупорке сосудов. Если инфекция проникает глубже, внутрь миокарда, развивается эндокардит. Он проявляется частыми кровотечениями, возникновением отеков, высокой температурой, учащением сердцебиения, а также болью и утолщением суставов пальцев. Причем боли в сердце появляются поздно, поэтому на начальных этапах трудно определить, что проблему надо искать именно в этом органе. Тем временем ревматизм развивается, и очень быстро. Это осложнение на сердце формирует пороки клапанов и может спровоцировать развитие перикардита. У него другие симптомы: сильные болезненные ощущения в сердце, которые усиливаются во время кашля или движения, повышение температуры тела, озноб, сердечная боль отдает в левый бок.

Для почек ангина опасна

Как осложнение, развиваются пиелонефрит и гломерулонефрит. Именно почки вторые после сердца страдают от последствий тонзиллита. Первые проявления осложнений можно заметить через несколько недель после перенесенной ангины. При пиелонефрите стрептококки поражают почечную лоханку, вызывая ее воспаление. Чаще всего страдает одна почка, но вероятно и двустороннее поражение.

Человека при этом лихорадит, появляются болезненные ощущения в области поясницы, приходится чаще бегать в туалет.

У гломерулонефрита свои симптомы: повышение артериального давления, наличие крови в моче, отечность тела. Обычно он поражает взрослых мужчин и детей после воспаления миндалин. Это осложнение может дать себя знать даже через 10 лет после ангины. Поэтому большинство почечных больных даже не связывают свои проблемы с почками с ангиной. Хотя врачи утверждают, что самой частой причиной развития гломерулонефрита является именно тонзиллит.

Но самое грозное осложнение на почки после ангины — почечная недостаточность. Самостоятельно ее лечить нельзя, больного должны срочно госпитализировать. Почечные осложнения лечат препаратами, которые уничтожают стрептококковую инфекцию, и еще противовоспалительными средствами и иммунодепрессантами.

Болезни суставов

После ангины часто возникают осложнения на суставы — артрит и ревматизм. Больше всего страдают нижние конечности, особенно колени или голеностопы. Ревматическая атака может поражать мелкие суставы и локти. У молодых людей эти проблемы протекают незаметно, к тому же боли и припухлости суставов объясняют тем, что перетрудились в спортзале... При заболевании суставов после ангины врач назначает пациенту антибактериальные и противовоспалительные препараты, а также физиотерапию. Еще помогают лечебные компрессы и грязевые процедуры.

Самые страшные осложнения тонзиллита

Это стрептококковый шок и заражение крови (сепсис). Стрептококковый шок развивается, когда происходит отравление организма стрептококковыми токсинами. В 30% случаев это заканчивается смертью больного от дыхательной недостаточности. Ситуация может развиваться очень быстро. Иногда пострадавшего даже не успевают доставить в больницу.

Во втором случае в кровоток попадают патогенные бактерии и распространяются по всему организму. В результате сепсиса могут развиваться воспаления в любой части организма и даже в нескольких органах сразу. Лечение проводят в реанимации. Если лечение тонзиллита начато вовремя и правильно, вероятность, что такая беда случится, очень низкая.

Отит после ангины

Диагноз отит ставится при воспалении в среднем ухе. Может также повредиться барабанная перепонка. При этом поднимается высокая температура, возникает сильная слабость, снижается или полностью пропадает слух.

Другие осложнения

Могут возникнуть пневмония, отек гортани, флегмона сетчатки... Как последствие гнойной ангины может развиваться абсцесс или флегмона. Глотать становится очень больно. Человеку приходится сильно сжимать челюсть. Лечат эти осложнения только с помощью хирургического вмешательства. Только так можно избавиться от гноя.

При отеке гортани сначала меняется голос. Хочется откашляться, но не получается. Со временем отек будет усиливаться, и это вызовет трудности с дыханием. Становится сложно вдыхать и выдыхать. Дальше — хуже...

Как предупредить развитие осложнений

* При тонзиллите больной должен находиться в постели, даже если температура тела не повышена, но в ротоглотке ощущается дискомфорт.

* Лечение должно быть правильным и своевременным. Можно использовать антисептические аэрозоли и различные растворы для полоскания горла.

* Воспаленные миндалины надо смазывать специальными средствами. Принимайте лекарственные препараты в зависимости от причины заболевания. Если это вирус, то противовирусные, при бактериальной ангине необходимы антибиотики.

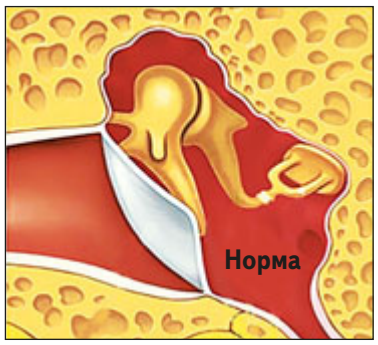
* Важно пить больше теплой жидкости.

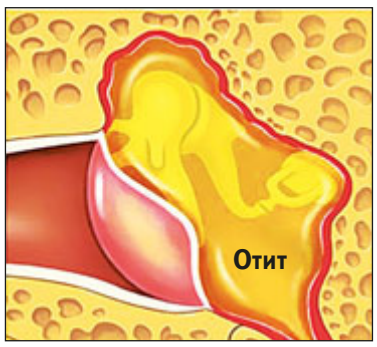
* Даже если состояние улучшилось, необходимо в течение нескольких недель не переохлаждаться и сильно физически не перетруждаться.

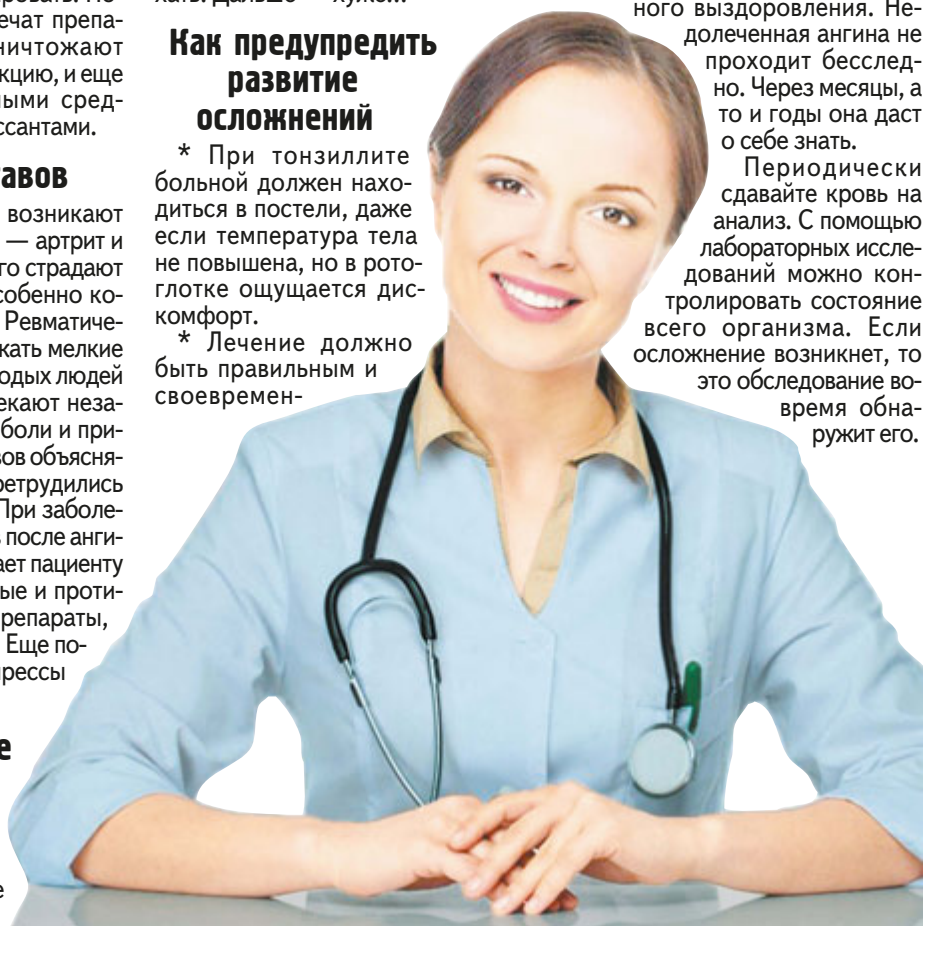
* Для укрепления иммунитета пейте отвары шиповника и фейхоа.

Эти рекомендации надо соблюдать еще месяц-другой после полного выздоровления. Недолеченная ангина не проходит бесследно. Через месяцы, а то и годы она даст о себе знать.

Периодически сдавайте кровь на анализ. С помощью лабораторных исследований можно контролировать состояние всего организма. Если осложнение возникнет, то это обследование вовремя обнаружит его.







ВСЕМ, КТО УСТАЛ ОТ ПОЛИКЛИНИК, ПОСВЯЩАЕТСЯ

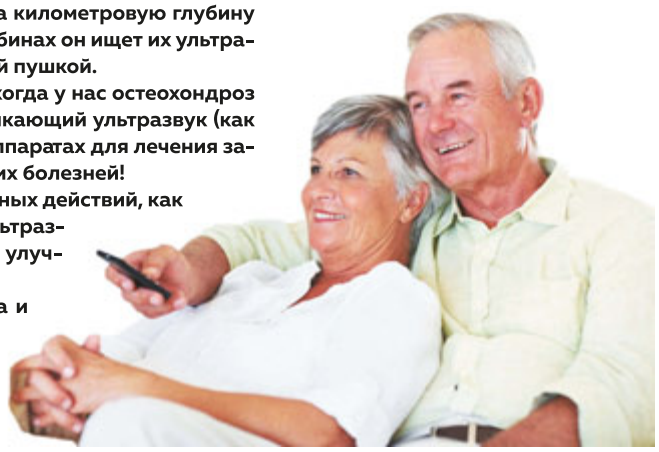
Живёт в океане могучий кашалот. Он ныряет на километровую глубину и охотится на гигантских кальмаров. В тёмных глубинах он ищет их ультразвуковым локатором, а потом бьёт ультразвуковой пушкой.

Вы скажете: ну что нам за дело до кашалотов, когда у нас остеохондроз и болят колени! И будете неправы! Именно проникающий ультразвук (как у кашалота) медики используют в медицинских аппаратах для лечения заболеваний суставов, позвоночника и многих других болезней!

Вдобавок при таком лечении нет никаких побочных действий, как у лекарств! Просто красота! Кстати, о красоте — ультразвук совместно с инфракрасным светом прекрасно улучшает состояние кожи и борется с целлюлитом!

Вот на основе лечебного действия ультразвука и фототерапии и был создан замечательный медицинский аппарат «ЛФФК-01»!

Широта применения «ЛФФК-01» огромна! И это не фантазии производителя, а показания к применению от Росздравнадзора!



МЕДИКИ РЕКОМЕНДУЮТ. ЧТО ЖЕ МОЖЕТ «ЛФФК-01»?

«ЛФФК-01» может с успехом применяться для лечения следующих заболеваний:

- полиневрита, остеохондроза;
- артрита, артроза, ревматизма;
- вялых параличей;
- заболеваний сосудов кровеносной системы;
- заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- заболеваний кожи;
- застойных явлений в органах малого таза; хронических пиелонефрита и цистита;
- хронического простатита, сексуальных дисфункций;
- эрозии шейки матки.

Внимание, мужчины! Аппарат «ЛФФК-01» теперь может применяться в лечении заболеваний мочеполовой системы. Методические рекомендации выпущены ограниченным тиражом и не идут в комплекте с аппаратом. Не забудьте добавить их в свой заказ!

Потрясающая возможность избавиться от множества острых и хронических заболеваний! «ЛФФК-01» окажет помощь в лечении более чем 40 заболеваний — от простуды до простатита!

И многие уже испытали на себе его действие. Их жизнь снова полна радости!

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ! ЛЕЧИМ БОЛЕЗНИ, А НЕ СИМПТОМЫ!

Самое замечательное, что «ЛФФК-01» не симптомы снимает — он устраняет причину болезни! Вы только посмотрите, как отлично он действует!

Допустим, у вас суставные боли. «ЛФФК-01» быстро даёт обезболивающий эффект. А через 6–8 процедур вы о боли позабудете! Потому что снимается воспаление. Воздействие ультразвука на нервные окончания снимает боль. Потрясающе усиливается кровоснабжение тканей. Становится всё больше суставной смазки, начинают восстанавливаться хрящи. К суставам возвращается былая подвижность! И эффект сохраняется длительное время! Вы снова можете нормально ходить! И не только по квартире, но и на прогулки! Ну разве это не замечательно?!

Наконец-то можно справиться с остеохондрозом! Это же кошмар, когда утром не встать с постели (особенно когда срочно надо)! Нагнёшься, чтобы обуться, а разогнуться не можешь! А надо уже бежать... Всего несколько сеансов с «ЛФФК-01» — и боли проходят! Ещё несколько процедур — и эффект закрепляется. Снова можно спокойно ходить и нагибаться! Причём это лечение, а не просто снятие боли, как таблетками или уколами! Фантастика!

«ЛФФК-01» выводит на новый уровень лечение местными препаратами. Ультразвук даёт эффект ультрафонофореза — переносит препараты через кожу прямо к больным тканям, суставам или позвоночнику. Это в разы усиливает их действие! Как будто доза лекарства многократно возросла, а побочные действия не усиливаются! Вы снимаете нагрузку с печени и почек! Да о таком можно было только мечтать! А теперь это реальность!

Боли в животе не дают нормально жить? Воспаления в печени, желчном пузыре, желудке и кишечнике? Они быстро проходят благодаря действию ультразвука и глубоко проникающего инфракрасного излучения.

У вас одышка? По лестнице не подняться? «ЛФФК-01» помогает очистить кровеносные сосуды, растворяет сгустки крови и лимфы. Кровь свободно течёт, и сердцу работать легко — одышка проходит!

«ЛФФК-01» помогает и в лечении болезней мочеполовой системы. Совместное действие ультразвука и инфракрасного излучения проникает глубоко в ткани и устраняет застой крови в органах малого таза. Ускоряется излечение пиелонефрита и цистита.

Что очень важно — усиление кровообращения ведёт к улучшению состояния простаты! Устраняются проблемы с мочеиспусканием, растёт потенция. Это просто спасение для мужчин!

А женщины, конечно, в восторге от его отличного косметического действия за счёт ультразвука, красного и инфракрасного излучения! Плюс ультрафонофорез переносит через кожу косметические средства, в разы усиливая их действие. Возвращается упругость кожи и разглаживаются морщины. Будто молодость возвращается! Женщины счастливы!

Вы спросите: но как возможно такое широкое действие на организм? Чем, собственно говоря, аппарат действует?

ЧЕМ «ЛФФК-01» ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ?

Это не секрет! Это достижения медицинской науки! Широкое и мощное целительное действие «ЛФФК-01» объясняется комплексным использованием фототерапии красным и инфракрасным светом и ультразвуковой терапии.

Вот возьмём фототерапию монохромным красным светом. Длина его волны выбрана на основе научных исследований. Излучение ускоряет обмен веществ и детоксикацию за счёт усиления кровообращения и лимфодренажа. Получается отличный результат в лечении заболеваний кожи.

А для действия на глубокие слои тканей используется инфракрасная фототерапия. Она обладает сильным противовоспалительным и противоотёчным действием. Повышается иммунитет. Эффективно улучшается состояние суставов, позвоночника и внутренних органов. Расширение кровеносных сосудов приводит к снижению артериального давления.

Одно из самых мощных средств воздействия на организм человека — ультразвуковая терапия. Многолетние медицинские исследования позволили найти специфическую частоту ультразвука, целебную для людей и проникающую вглубь тканей!

При воздействии ультразвука ускоряются крово- и лимфоток. Быстро уничтожается патогенная флора в очаге воспаления, и болезнь проходит!

Улучшение структуры крови (устранение слипания эритроцитов и лимфоцитов) и увеличение проницаемости клеточных мембран усиливают питание и энергетику клеток. Ускоряется восстановление тканей в суставах и позвоночнике.

Очищение крови даёт хороший противоаллергенный эффект. Воздействие на нервные окончания приводит к мощному обезболивающему эффекту. Снимается спазм сосудов и нормализуется давление. А значит, у вас уменьшится вероятность инфаркта и инсульта!

Совершенно замечательные возможности улучшения качества лечения даёт ультрафонофорез. Он позволяет переносить через кожу лечебные препараты и косметические средства. Это даёт феноменальное усиление действия меньшими дозами препаратов!

И представляете: эти мощные факторы ещё и взаимно умножают действие друг друга!

Никакой мистики! Только достижения техники и высокой медицины! «ЛФФК-01» поднимает силы всего организма. Вы получаете бодрость, энергию, здоровье и красоту! И это проверено и доказано!

ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ЛФФК-01» ПРОВЕРЕНА!

Аппарат «ЛФФК-01» производится на специализированном медицинском предприятии «МедПрибор СПб» и зарегистрирован как медицинский аппарат Росздравнадзором.

Аппарат «ЛФФК-01» прошёл клинические испытания в Северо-Западном научном центре гигиены и общественного здоровья и подтвердил свою эффективность.

«ЛФФК-01» завоевал Золотую медаль на конкурсе «Всероссийская марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». Он победитель конкурса «100 лучших товаров России — 2017».

Как видите, этому аппарату можно доверять!

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ! НОВАЯ КРАСОТА!

Вы только подумайте: «ЛФФК-01» — аппарат профессионального уровня, и вы можете использовать его дома! Исключительная возможность! Особенно она важна для людей с ограниченной подвижностью! Это могут быть и боли, и последствия инфаркта. Как добраться до физиокабинета поликлиники?! А ведь лечение необходимо! Вот тут-то и спасёт «ЛФФК-01»!!!

И сейчас купить «ЛФФК-01» можно со скидкой. Получается, что стоимость всего одного курса процедур в поликлинике сравнима со стоимостью «ЛФФК-01»! А приобретается аппарат не на одного человека, а на всю семью! Так что приобретение его — не расход, а вложение средств в здоровье всей семьи! Разве ваши здоровье и красота не стоят этих денег?!

И подумайте: ведь аппаратом можно будет пользоваться в удобное для вас время! И сколько хотите курсов! Не надо бегать в поликлинику или косметический кабинет, мучиться в очередях и платить большие деньги.

«ЛФФК-01» разбудит спящие резервы организма и поднимет иммунитет! Он позволит заметно снизить потребление таблеток или даже отказаться от них! Разве это не здорово?!

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Представляете, как будет замечательно, когда уйдут суставные боли, остеохондроз. Когда вы сможете свободно передвигаться! Когда повышенное давление перестанет ограничивать жизнь и пугать инфарктом! А простатит останется в прошлом! Ведь это — новое качество жизни!

А плюсом к этому вы получаете ещё и великолепный многофункциональный косметический аппарат! «ЛФФК-01» станет вашим отличным помощником в борьбе с целлюлитом, жировыми отложениями на животе и боках. Он поднимет тонус мышц тела и лица. Он поможет кремам и маскам проникать глубоко в кожу и невероятно усилит их действие! Кожа будет становиться всё более гладкой и упругой! Морщины — разглаживаться! А деньги на косметику — экономиться!

И есть ещё один весомый довод приобрести «ЛФФК-01». Если он не поможет поправить ваше здоровье, то компания гарантирует возврат денег!!! Вы ничем не рискуете!!!

Компания получает столько благодарственных отзывов об «ЛФФК-01», что абсолютно уверена в его эффективности!

Здоровье и красота нужны каждому. И это не то, на чём стоит экономить! «ЛФФК-01» — тот медицинский и косметический аппарат, который поможет сделать вашу жизнь намного лучше! Стоит только захотеть! Так не упускайте эту возможность!

Остерегайтесь подделок!
Только упаковка с оригинальным аппаратом имеет защитную голограмму.

АКЦИЯ!

При заказе до 10 ноября 2020 года мы дарим вам бесплатную доставку!**

РЕКОМЕНДУЕМ

Натуральный витаминный комплекс для здоровья суставов **«Одуванчик П»**

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Заказывайте аппарат «ЛФФК-01»

8 (800) 777-39-60

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

433506, г. Димитровград, а/я 335, заказ М-48
В письме укажите свой номер телефона.

Официальный интернет-магазин www.life7.ru.

Также заказывайте на **apteka.ru**

ООО «Продвижение», ОГРН 1197325010530. 433512, Ульяновская обл., г. Димитровград, просп. Ленина, д. 23 В, 3-й этаж, оф. 1. Реклама 18+. Рег. уд № ФСР 2012/13534. *Подробнее об условиях возврата денежных средств уточняйте у оператора. **Акция действует с 29.09.2020 по 10.11.2020. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Мозг и алкоголь

В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА НЕТ ТАКОГО ОРГАНА, НА КОТОРЫЙ АЛКОГОЛЬ НЕ ДЕЙСТВОВАЛ БЫ РАЗРУШИТЕЛЬНО. НО НАИБОЛЕЕ СИЛЬНО СТРАДАЕТ МОЗГ.

Яду мне, яду!

Именно в мозге этот яд имеет особенность накапливаться. С медицинской точки зрения, как только человек выпивает кружку пива, стакан вина или 100 граммов водки, спирт, содержащийся в этих напитках, всасывается в кровь. Далее с потоком крови этот яд попадает в мозг. Это приводит к стремительному разрушению коры головного мозга.

Тромбы гуляют по сосудам

В 1961 году трем американским ученым-физикам удалось рассмотреть у часто пьющих людей гуляющие по сосудам тромбы. Это не что иное, как красные кровяные клетки — эритроциты. В склейках по 5, 10, 40, 400 — до 1000 штук эритроцитов! Однако любители спиртных напитков при этом ничего не ощущали. Количество выпитого спиртного действует на кровь по принципу снежного кома. В конце концов склейки эритроцитов, они же тромбы, не могут пройти по мелким капиллярам, закупоривают артериолу, кровоток в ней прекращается, следовательно, прекращается и кровоснабжение головного мозга на этом участке. Так могут перекрываться артериолы не только маленького диаметра...

Эйфория — от нехватки кислорода

Эритроциты прекращают свое движение по микрокапиллярам, следовательно, и кислород перестает поступать к клеткам головного мозга. Это приводит к гипоксии, иначе говоря — кислородному голоданию. Человек воспринимает это как состояние опьянения. Частые пьянки приводят к «онемению», а далее — и к отмиранию целых участков головного мозга. Человек при этом испытывает чувство эйфории и свободы от проблем. На самом же деле часть головного мозга просто отключается, и пьющий не в состоянии оценивать ситуацию и контролировать свои действия.

Сказать алкоголику «Не пей!» — все равно что больному туберкулезом «Не кашляй!».

Кстати, сон в состоянии сильного опьянения — это не сон, а, скорее, потеря сознания из-за алкогольной гипоксии мозга, иначе — алкогольной комы.

После каждого застолья...

Мозг сморщивается. В нем образуется новое «кладбище» мертвых клеток нейронов. Врач-патологоанатом, вскрывая череп умершего пьющего человека, видит сморщенный мозг. Он меньше, чем у трезвенников. Вся поверхность коры головного мозга в микрорубцах и микроязвах.

Почему у алкоголиков синие носы

У людей, которые продолжительное время употребляют алкоголь, изменяется цвет лица и носа. Ведь в носу множество мелких сосудов. Склейка эритроцитов, образовавшаяся после принятия алкоголя, дойдя до мелких сосудов, закупоривает их. Сосуды отмирают, уже не работают, ведь кровь в них застаивается, поэтому нос становится сине-фиолетовым.

Ф. Е. Бекетов, нарколог

При чём тут группа крови?!

Реакция организма на алкоголь зависит от того, какая у человека группа крови, сообщили ученые.

Люди с I группой крови не увлекаются спиртными напитками. Выпивают в разумных пределах.

Если у человека II группа крови, ему повезло меньше. По мнению исследователей, у таких людей генетически недостаточно глюкозы в организме. Такие люди как бы заполняют недостаток глюкозы.

У людей, имеющих III группу крови, нейтральная переносимость спиртного. Тем не менее им, как и людям с I группой, всегда нужно помнить, что при злоупотреблении алкогольными напитками с возрастом может развиться слабоумие.

Самую высокую устойчивость к алкоголю имеют люди с IV группой крови. Опять же, если употребляют его в разумных пределах.

Скорая помощь от природы — *Тоже лекарство*

Как Пушкин лечил варикоз

Александр Пушкин в свое время вылечил варикоз настоем коры фундука и мазью из незрелых орехов.

* Тромбофлебитом, варикозом и трофическими язвами чаще страдают женщины из-за нагрузки на ноги во время беременности. Знахари в таком случае использовали для лечения листья и кору лещины. С вечера 2 ст. ложки измельченной коры заливали 0,5 л кипятка. Укутывали посуду потеплее и настаивали 12 часов. Утром процеживали. Это снадобье рекомендовали пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Стойкий эффект при варикозе и тромбофлебите достигается через 1-2 месяца лечения. Настой коры также подходит для снижения температуры тела. Еще проще при тромбофлебите готовить настойку листьев фундука. Залейте 3 ст. ложки сухих листьев стаканом водки. Поставьте в шкаф на неделю. По истечении этого времени процедите. Пейте по 40 капель утром и вечером в течение трех недель.

* Для усиления лечебного действия при варикозе готовят настой лещины с грецким орехом и цветками календулы. Сбор делают из расчета 2 части листьев лещины и по одной части цветков календулы и листьев грецкого ореха. Заливают 1 ст. ложку сбора стаканом кипящей воды, настаивают полчаса. Не процеживая, принимают по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

* Отвар лещины с дубом хорошо подсушивает трофические язвы, ускоряя заживление тканей. Смешайте 3 части коры лещины и по одной части коры грецкого ореха и дуба. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипящей воды. Держите на водяной бане в стеклянной емкости под крышкой 20 минут. Настаивайте, накрыв посуду полотенцем, 30 минут (это необходимо для образования эфирного масла). Пейте, не процеживая, по 1/3 стакана 3 раза в день в течение трех недель. Если эффекта не будет, чередуйте лечение с настоями листьев.

* Мазь из коры лещины рекомендуется использовать одновременно с внутренним приемом настоев. Готовится она на основе свиного жира. Кору лещины мелко измельчите, затем просейте. Смешайте с жиром (1:1). Мазь накладывайте на трофические язвы и вдоль выступающих вен. Делайте так ежедневно, курс — 21 день.

В. В. Стеблов, народный целитель, Ростов-на-Дону

Авось пригодится

● Чай из листьев лещины может повышать иммунитет. Его пьют для укрепления здоровья. Для получения ароматного и полезного зимнего чая листья лещины перед сушкой пропускают через мясорубку или перетирают. Тогда напиток приобретает насыщенный вкус, цвет и аромат. Листья лещины сохраняют свои целебные свойства в течение года.

От похмелья

Советы бывалого

РЕЧЬ ИДЕТ О ПОХМЕЛЬЕ, КОГДА У ЧЕЛОВЕКА ЕЩЕ НЕТ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПИРТНОГО.

■ **Прямо спросонок, не разлепляя очей.** Наощупь пробирись в кухню, открой холодильник и найди в нем припасенную с вечера половину арбуза. Потом нащупай столовую ложку и с ее помощью мигом съешь сочную, освежающую ледяную мякоть. После этого можно открыть глаза и начать проверку: на месте ли ваш мобильник, ключи, зубы, ноги и прочие части тела. Кстати, оставшаяся от арбуза кожура наверняка еще не успела нагреться, так что вполне можно надеть холодную половинку на голову, чтобы попробовать унять нестерпимое трещание.

■ **Похмельный завтрак строится по принципу ЖЖОХ:** жареное, жирное, острое, хрустящее. Отличный вариант — глазунья из трех яиц с беконом, помидорами, хлебом и каким-нибудь соусом. Желтки трепещут, как твоя раненая душа. Горячий жир обволакивает желудок. Хрустящий тост — твердая опора, которая тебе сейчас так нужна. Жгучий соус возвращает к реальности. И никакого кофе — от него похмельная голова закипает. Запивайте чаем. С лимоном. А теперь примите обезболивающее и вздремните еще минут сорок.

■ **Похмелье требует одиночества и неторопливости.** В какое бы время суток ты ни очнулся, нужен завтрак. Не обед, не ужин, не полдник, а именно завтрак. Сначала выпейте чего-нибудь холодного — нет, не водки и не игристого, а овощного сока или минеральной воды. Некоторые уважают кисломолочные продукты. Теперь, продолжая думать о собственной ничтожности, можно начинать готовить.

■ **В следующем рецепте три слагаемых успеха.** Во-первых, лапша быстрого приготовления — лучше всего с какими-то резкими и острыми вкусами. На худой конец подойдет «Доширак». Во-вторых, помидоры. Ну и, наконец, какой-нибудь черно-белый документальный сериал про Вторую мировую войну. Ровная картинка и монотонный голос убаюкивают, постепенно сводя на нет последствия блицкрига, который ты вчера устроил своему организму.

Проверено на себе

После инсульта у меня еле ворочался язык...

Сильно пострадала левая часть лица. Пропала чувствительность во рту. Язык еле ворочался. Чтобы заговорить, надо было, чтобы он хорошо шевелился. И я стал делать массаж языка.

* Тонкой салфеткой оборачивал язык и указательным пальцем хаотично, легко и нерезко надавливал по всему периметру языка. После этого по всему языку.

* Проводил 10-15 раз подушечкой пальца от корня к краям языка.

* Прищипывал язык двумя пальцами от корня к кончику — слева направо, справа налево и по центру (3-10 раз).

* Перетирал края языка от корня слева направо и справа налево и от корня к кончику языка — 3-10 раз.

* Сжимал пальцами язык с боковых сторон.

* Подушечками пальцев слегка ударял по всему языку. Это упражнение расслабляет мышцы языка.

Упражнения для восстановления речи подбирал логопед. Массаж проводили вместе с логопедом. Я выполнял, а он следил, чтобы я правильно делал. Неприятных ощущений и боли быть не должно. Если язык напряжен, надо расслабить его. Для этого используются легкие движения. Для тонуса мышц движения должны быть активные, но без перегиба.

Массаж языка — штука сильная. У меня заметно улучшилась его чувствительность и подвижность. Легче стало произносить звуки и слова. Уверен, что скоро буду болтать.

В. Малышев, Астраханская обл.

Для сердечников

■ ПЕРЕСТАНЬТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ ПО ПУСТЯКАМ. НИКОГДА НЕ ЗЛИТЕСЬ, НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ И НЕ ПОВЫШАЙТЕ ГОЛОС.

■ ВОСПРИНИМАЙТЕ ЛЮБУЮ СИТУАЦИЮ СПОКОЙНО, С УЛЫБКОЙ.

■ ЛЮДЕЙ ПРИНИМАЙТЕ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ. НЕ СТРЕМИТЕСЬ ПЕРЕДЕЛАТЬ ИХ ПОД СЕБЯ. ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ САМИ ДАЛЕКИ ОТ СОВЕРШЕНСТВА.

■ КАЖДОЕ УТРО ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ И ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ, РАЗОВЫЙ ОБЪЕМ УПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ НЕ БОЛЬШЕ СТАКАНА.

Странная дрожь

Почему часто люди вздрагивают при засыпании и что делать, если это мешает крепко уснуть.

Миоклония — так называется в медицине этот симптом. Она не опасна для здоровья, но иногда может быть сигналом серьезных проблем. Замечаете, что во время засыпания по всему телу или отдельному участку непроизвольно волной проходит дрожь? Так проявляется миоклония. Это может случаться не только во время засыпания, но и в глубокой фазе сна. Кстати, понаблюдайте за домашними любимцами — у них во сне иногда дергаются лапки. Это тоже миоклония.

Есть две самых распространенных причины миоклонии — реакция организма, например, на звук или свет, которые вы даже не зафиксировали в своем засыпающем сознании. Вторая, самая распространенная причина — невроз. Иногда мозг посылает «неверные» сигналы мышцам, если вы просто устали физически или эмоционально. Все это не опасно.

Но миоклония может быть сигналом неполадок в организме. В таком случае приступы случаются часто и могут продолжаться довольно долго, а еще возникать во время бодрствования. К таким тикам нужно обязательно прислушиваться. Стоит проконсультироваться с доктором, если вы засыпаете с дрожью почти каждый день. Миоклония может быть связана с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями нервной системы. Подергивание мышц может возникнуть после травмы головы и при болезни Паркинсона, если имеется печеночная недостаточность, низкий уровень сахара в крови. А еще после приема некоторых лекарств, например, от аллергии, антидепрессанта амитриптилина, антибиотиков — пенициллина и цефалоспорина, висмута, наркотических обезболивающих. Затрагивая разные группы мышц, миоклония может вызывать даже судороги.

Если причину миоклонии установить не удается, можно принимать противосудорожный препарат, такой как вальпроат или слабый седативный клоназепам.

С. М. Лозовская, терапевт

SOS!

Будто камень на грудь положили

В распоряжении врачей около 1,5-2 часов, когда можно с помощью специальных препаратов значительно ограничить площадь поражения сердца и уменьшить риск осложнений от инфаркта.

ДВА ПРИЗНАКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

Они настолько яркие, что ни сам больной, ни окружающие не могут не заметить их.

*** Боль.** Человек хватается за грудь. Именно в области грудины, за ней, появляется чувство сильной тяжести, невыносимой боли. Боль не стреляющая и резкая, чередующаяся с периодами затишья, как бывает при невралгиях, а давящая, сжимающая. В отличие от приступов стенокардии, когда боль появляется при физической нагрузке и стихает в состоянии покоя, боль при инфаркте может возникнуть во время полного покоя или после сильного эмоционального переживания. Человек старается прилечь, но она не стихает, боль продолжается не менее 30 минут. Она может отдавать в нижнюю челюсть, спину, левую руку. При инфаркте нитроглицерин бесполезен или лишь ненадолго снимает боль. Это признак инфаркта, медлить с госпитализацией в этом случае уже нельзя.

*** Одышка.** Человек при инфаркте дышит часто, но поверхностно. И даже это ему непросто: «Будто камень на грудь положили», — можно услышать в таких случаях. Еще один признак инфаркта: больной бледен, на лбу проступает холодный пот, слабость чередуется с периодами перевозбуждения.

Кому-то из прохожих стало плохо? Вызывайте кардиобригаду скорой помощи. Врачи знают, в какую больницу везти и где способны оказать помощь.

ОН УМЕЕТ МАСКИРОВАТЬСЯ

Каждый десятый случай инфаркта проявляется нетипично. Это затрудняет диагностику. Иногда даже врачам нелегко поставить быстро точный диагноз. Под какие недуги маскируется инфаркт?

*** Астма.** Больному начинает остро не хватать воздуха — он не может лечь, поэтому пытается сидеть, опираясь на руки. Дыхание сильно затруднено, ощущения тягостные. Если раньше такого не было, возможно это проблемы с сердцем. Такая путаница часто случается у пожилых людей.

*** Желудочно-кишечные проблемы.** Сильная боль в верхней части живота, тошнота, рвота бывают при инфарктах. Чаще у женщин. Полезно знать, что в отличие от инфаркта боль в кишечнике появляется не внезапно. Она не столь сильная, а рвота приносит хотя бы временное облегчение.

*** Дисфагия.** Больному кажется, что в пищеводе или трахее что-то застряло: появляется резкая боль, затрудняющая дыхание. Человек не может ни нормально дышать, ни глотать. Но если это инфаркт, симптомы эти появляются не во время приема пищи.

*** Молчаливый инфаркт.** У людей, страдающих диабетом, возможно нарушение передачи нервных импульсов. Поэтому даже при таком сильном повреждении сердечной мышцы, как инфаркт, больные могут не чувствовать невыносимой боли.

Д. А. Наилян, кардиолог, врач высшей категории

Пока едет скорая

1 При подозрении на инфаркт надо срочно позвонить в скорую помощь и обязательно подробно описать симптомы, чтобы прибыла не обычная бригада, а кардиологическая.

2 Человека с болью в сердце нужно уложить, снять тугую одежду, расстегнуть ему воротник, открыть окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

3 Из-за затрудненного дыхания и сильной боли больной испытывает страх смерти. Он может метаться, кричать. Постарайтесь этого не допустить. Любые ненужные телодвижения ведут к лишней трате кислорода, которого в организме и так мало.

4 Если в аптечке есть нитроглицерин, положите его больному под язык для рассасывания. Боль при инфаркте этот препарат не снимает, но коронарные сосуды он расширит. Повторно дать таблетку можно, только если есть возможность измерить артериальное давление и убедиться, что оно не снижено (это бывает при инфаркте). Можно дать больному и таблетку аспирина для уменьшения вязкости крови.

SOS!

«Я так устал. Всё надоело...»

Человек может быть совершенно здоров, жить обычной жизнью, улыбаться, общаться, работать — и неожиданно погибнуть во цвете лет. Не обязательно от болезни, причиной может стать несчастный случай, авария — все, что угодно. И окружающие горестно удивляются: «Как же так? Он был такой молодой, мог бы жить и жить...» Не мог.

Словно неживой...

Ученые давно поняли: часто биологическая смерть происходит после смерти психологической. И те же окружающие все же вспоминают, что с ушедшим человеком что-то было не так. Какое ощущение возникает при общении с психологически умирающим человеком? Люди, наделенные интуицией и тонкой чувствительностью, могут увидеть смерть по тусклым, словно неживым глазам. Опытная санитарка безошибочно предсказывает смерть пациента, который шел на поправку. Казалось бы, парадокс. Однако никакого парадокса нет. «Они ведут себя как-то не так!» — вот и все объяснение. Действительно, когда пациент становится особенно смирным, покорным, ничего не требует — жди беды. Чехов описывает крестьян, которые точно знали время своей смерти, хотя были вполне здоровы иногда. «С вешней водой уйду!» — так сказал пожилой крестьянин доктору. И ушел «с вешней водой», когда тронулся лед на реке. А те, кто прошел войну, приводят случаи, когда перед боем «знающий человек» безошибочно указывал на тех, кому не суждено было вернуться живыми. «Пиши домой!» — говорил он тем, кто должен был погибнуть. Этого солдата все вокруг считали колдуном.

Несчастий сумма

«Маленькую смерть» могут принести обстоятельства или другие люди: не убивать физически, а губить психологически. И несколько «маленьких смертей» приводят к биологической гибели. Когда-то изгнание и травля были самой страшной, самой мучительной казнью. Человек, которого изгоняли из племени, был обречен на гибель от голода или от хищников. Или мог попасть в рабство... Изгнание оставалось страшной казнью и в античные времена, поэтому философ Сократ предпочел выпить чашу с ядом. Можно сказать, что человек, переживающий травлю, ложные обвинения, находится в состоянии «маленькой смерти».

ХАМ И ТОТ, КТО ПРОКЛИНАЕТ И ОСКОРБЛЯЕТ, — УБИЙЦЫ. ТОЛЬКО ВМЕСТО НОЖА И КАМНЯ ОНИ ОРУДУЮТ СЛОВОМ. КОГДА ПОД РУКОЙ НЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ КАМНЯ, ЧЕЛОВЕК ВЫКРИКИВАЕТ ПРОКЛЯТИЕ.

«Маленькой смертью» является и утрата любви — измена близкого человека, например. По шкале стрессов она занимает одно из первых мест. Такой стресс — психологическая гибель. Обман, предательство — это утрата части себя... Смерть близкого — тоже наша «маленькая смерть». В течение года-полутора после такой беды может погибнуть и тот, кто горько оплакивает кончину другого. «Маленькой смертью» может быть затяжной конфликт с родственниками. Любой человек ощущает ненависть и злобные проклятия своих недругов, и это провоцирует его гибель.

Не камнем, но словом

Слова могут вызвать «маленькую смерть». В медицине известен ятрогенный невроз — когда врач говорит пациенту страшный диагноз, мрачный прогноз. Он может быть ошибочным, но тем не менее может привести к гибели человека. Причем будет именно та картина заболевания, которую описывал доктор. И приговор, произнесенный врачом, даже ошибочный, будет «приведен в исполнение». Поэтому так много дискуссий о том, надо ли говорить человеку о его страшном диагнозе. Сильный человек может собраться с духом и выжить назло всем. А слабый... Слабый может погибнуть от одних прогнозов быстрее, чем от самой болезни.

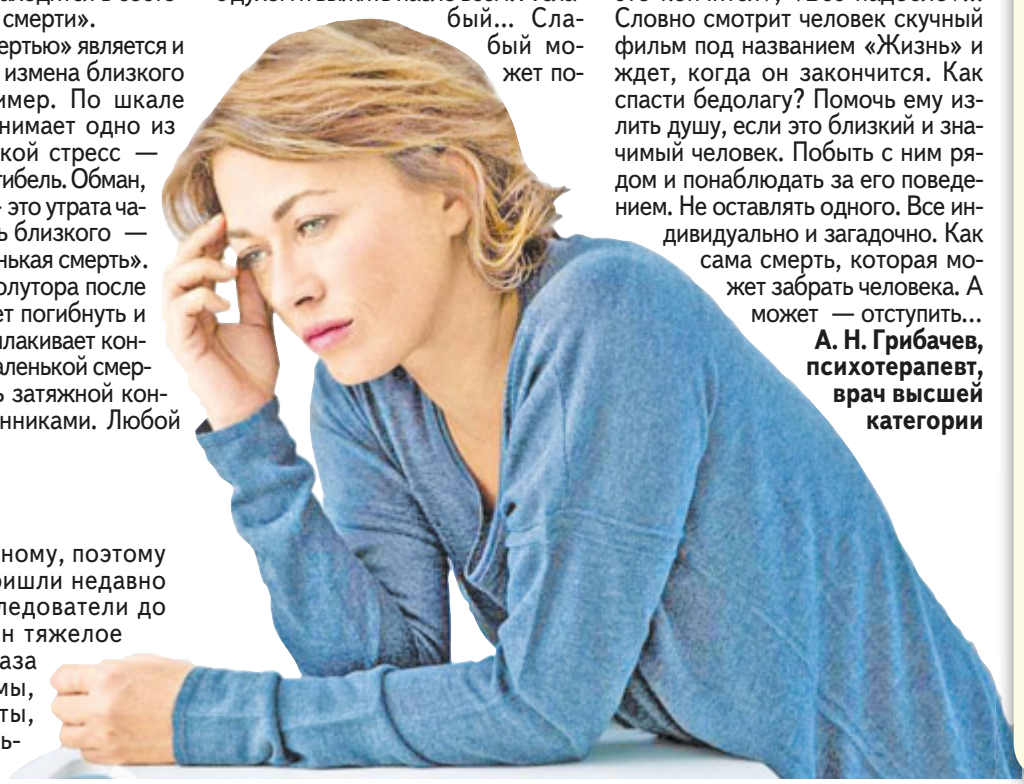
Тот, кто ругает и оскорбляет человека, тоже стремится его убить. При этом в организме происходят те же изменения, что и во время избиения. Выбрасываются адреналин и кортизол, поражаются участки мозга, ответственные за болевые ощущения... Поэтому хам и тот, кто проклинает и оскорбляет, — убийцы. Только вместо ножа и камня они орудуют словом, о чем писал еще Фрейд. «Когда под рукой не оказалось камня, человек выкрикнул проклятие». После того, как несчастного осыпали бранью или унизили словами, прокляли, он оказывается в состоянии «маленькой смерти».

Но ведь надо жить, работать, общаться...

При этом вести себя достойно, улыбаться... Надо приспосабливаться! А мудрый Фрейд давным-давно написал, что каждое приспособление — тоже частица смерти. Человек подавляет себя, часть своей личности, живет не своими эмоциями и не своей жизнью... Живущего с «психологической смертью» за спиной можно распознать. Он испытывает упадок сил. И прилагает титанические усилия, чтобы заставить себя работать в прежнем ритме. У него нет сил даже для споров и конфликтов. Человек легко раздражается, но моментально испытывает слабость и не может отстаивать свои интересы. Его мало что интересует. А во сне ему снятся поездки и путешествия, словно хочется уехать подальше от этого мира. В речи могут появляться случайные вкрапления, даже не жалобы: «Я так устал», «Когда же все это кончится», «Все надоело»... Словно смотрит человек скучный фильм под названием «Жизнь» и ждет, когда он закончится. Как спасти бедолагу? Помочь ему излить душу, если это близкий и значимый человек. Побыть с ним рядом и понаблюдать за его поведением. Не оставлять одного. Все индивидуально и загадочно. Как сама смерть, которая может забрать человека. А может — отступить...

А. Н. Грибачев,
психотерапевт,
врач высшей категории

СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СОБРАТЬСЯ С ДУХОМ И ВЫЖИТЬ НАЗЛО ВСЕМ. А СЛАБЫЙ МОЖЕТ ПОГИБНУТЬ ОТ ОДНИХ ПРОГНОЗОВ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ОТ САМОЙ БОЛЕЗНИ.



Знаете ли вы, что...

Депрессия у мужчин и женщин протекает по-разному, поэтому она требует разного лечения. К такому выводу пришли недавно специалисты из Канады. Странно, но многие исследователи до этого не обращали внимания на то, что у женщин тяжелое депрессивное расстройство диагностируется в 2 раза чаще, протекает тяжелее и имеет другие симптомы, нежели у мужчин. Ученые заявили, что препараты, которыми лечатся и те, и другие, должны различаться в зависимости от пола пациента.

Стихи наших читателей

Ошибки

У ошибок нет предела,
Только незачем тужить,
Из ошибок то и дело
Создается чья-то жизнь.
Вот и осень завершилась,
Но светло в душе моей.
Может, в чем-то я ошиблась,
Но скажу: «Душе видней...»
С ней считалась. И любила
По земному — от души —
То, что есть, и то, что было,
То, что в прошлое спешит.

Сижу на лавке...

Здоровье назову хорошим —
Не хочется страдать и ныть.
Но почему так много кошек
Меня стремится излечить?
Сижу на лавке. Ветер дует.
Стихи о жизни сочиняю,
А рядом кошечка колдует,
На ручки просится другая.

Наталья Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

Сенсация

Продлили операцию, заморозив тело...

В Америке провели уникальный эксперимент: тело пациента заморозили, погрузив в анабиоз (приостановка жизнедеятельности организма), и успели провести тяжелую операцию.

Методику назвали неотложной консервацией и реанимацией. Она показана экстренным больным, например, с огнестрельным или ножевым ранением и с остановкой сердца. Обычно у врачей есть всего несколько минут, чтобы спасти пострадавших, и лишь 5 из 100 выживают. Охлаждение тела до 10-15°С с помощью замены крови холодным физраствором помогло продлить время операции до двух часов, в течение которых мозг человека практически перестал работать. По окончании операции пациента отключили от систем охлаждения и перевели в реанимацию. Там возвратили к нормальной жизни и запустили сердце. Эта процедура уже разрешена к использованию для спасения пациентов, которых иначе не вернуть к жизни.

На приёме у уролога

В моче белок...

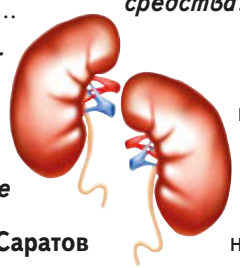
НА ОДНОЙ ПОЧКЕ ЕСТЬ КИСТА, А ВНУТРИ — КАМЕНЬ...

Бывает, сильно болит поясница: не могу ни нагнуться, ни разогнуться, а давление подскакивает до 175-195 мм рт. ст. Как его в таком случае снизить?

Алина Тихоновна, Пермский край

Причиной повышенного давления может быть и киста, и камень. Из-за них страдает почечная ткань (паренхима) и сосуды, питающие почку, и может нарушиться отток мочи. Прежде чем назначить лечение, нужно пройти углубленное обследование. Не поленитесь обратиться к грамотному нефрологу или урологу. Врач направит вас на экскреторную урографию (рентген почек с помощью контраста), компьютерную томографию.

С УТРА ПРОБЕЖАЛ 5 КМ...



Потом пошел в поликлинику сдавать анализы. Они показали следы белка в моче. Врач утверждает, что ничего страшного, но я все равно волнуюсь...

Антон Маркович, Саратов

При больших физических нагрузках повышается кровоток в почках, и в моче могут появиться белок, эритроциты. Когда врач-нефролог видит такие анализы, он прежде всего интересуется, чем пациент занимался накануне. Если бегал или занимался в тренажерном зале, то в анализах нередко появляется белок. Советуем сдать анализ повторно. Важно это сделать правильно. Как именно? Сначала принять гигиенический душ. Собрать среднюю порцию мочи в стерильную баночку (ее можно купить в аптеке и заранее поставить в туалет). Женщинам желательно воспользоваться влажным гигиеническим тампоном.

У МЕНЯ ПОЧКИ УДВОЕНЫ...

На УЗИ выявили неодинарные почки. Что означает этот диагноз? Еще обнаружили застой желчи и кисту на левой почке. Могут ли мне помочь народные средства?

Н. С. Смирнов, Воронежская обл.

Неодинарные почки — это врожденная аномалия развития, когда почки удвоены. У людей с таким дефектом есть склонность к хроническому пиелонефриту (воспалению почечных лоханок) и инфекциям мочевыводящих путей. Поэтому вам надо периодически сдавать анализ мочи. Ни в коем случае нельзя переохлаждаться.

От кисты на почке народные методы неэффективны. Зато при заболеваниях желчного пузыря с помощью лекарственных трав можно достичь положительного результата. К желчегонным травам относятся мята, зверобой, бессмертник, кукурузные рыльца. Желчь станет лучше отходить, и работа печени и желчного пузыря улучшится.

Что любят почки

* Обильное питье. Желательно обычную воду, зеленый чай, компоты из сухофруктов или настои трав (толокнянка, петрушка, полевой хвощ, шиповник). Они будут вам благодарны, если вы пьете 1,5-2,5 л жидкости в день. С минеральной водой нужно быть осторожными, потому что в ней содержится большое количество различных солей.

* Занятия спортом, танцами, подвижный образ жизни.

* Свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень (особенно с высоким содержанием витамина А: морковь, облепиха, зелень петрушки, укропа).

* Арбузы, дыни. Это прекрасные мочегонные средства.

Поясница будто льдом обложена...

Свекровь уже несколько лет жалуется на боли в пояснице. Время от времени у нее появляется ощущение, будто почки льдом обложены, особенно если поработает в огороде и потаскает тяжести... Что ей поможет?

Зара Пухаева, Владикавказ

Почему вы решили, что у нее проблемы с почками? Неприятные ощущения в поясничной области, особенно если они появляются и усиливаются при физической нагрузке, вероятнее всего, вызваны нарушениями в позвоночнике. Почка болит, как правило, когда идет камень и возникает приступ почечной колики. А холодок, боль, дискомфорт чаще всего указывают на остеохондроз позвоночника. При грыже межпозвонкового диска сдавливаются нервные корешки. Это вызывает ощущения холода или жары, онемения, тяжести...

Остеохондроз считается возрастным заболеванием. Как затормозить дегенеративные изменения в позвоночнике, вашей свекрови расскажет невролог или вертебролог. Обычно специалист для уточнения диагноза назначает МРТ пояснично-крестцового отдела спины. А чтобы исключить заболевание почек, советуем сдать общий анализ мочи и сделать УЗИ.

Ю. П. Сапожников, уролог, врач II категории

Скорая помощь от природы

Девясил остановит боль

При остром холецистите с повышенной температурой и сильными болями.

■ Измельчите корень девясила в порошок, добавьте немного меда, чтобы скатать шарики размером с горошину. Принимайте натощак, запивая водой с медом. Суточная доза — 1 ст. ложка готового порошка.

■ Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня девясила 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут и выпейте в 2 приема до еды. Суточная доза — 2 стакана настоя. Можно по вкусу добавить мед.

Из почты «Айболита» — *Очень тяжёлое письмо*

Боюсь, наш род прервётся раньше...

Знакомые начали меня сторониться, словно боялись заразиться нашими бедами. Это так страшно... Недавно все всплыло наружу и повергло всю семью в ужас. Не хотелось верить, но факты — вещь упрямая.

Мы с братом любили деда Григория. У него было три сына, средний — наш отец. Жили небогато, но и не бедствовали. Старшие сыновья рано женились, родили детей — вроде бы все у них складывалось неплохо. А младший в 20 лет погиб — утонул, хотя прекрасно плавал.

Вскоре после его похорон и началась череда трагических событий. В одночасье умер дед Григорий. Думали, что от сердца, но при вскрытии врачи нашли сердце в полном порядке. Причину смерти определить не смогли.

Через два года, 42 лет от роду, умер наш с братом отец. Мне тогда двадцать исполнилось, я только-только дочку родила. А брату и вовсе 14 лет было. Мы спрашивали у мамы, что случилось с отцом. Она обещала рассказать, но так и унесла эту тайну с собой в могилу. Долетали слухи, что отца то ли убили, то ли он сам свел счеты с жизнью.

Не очень-то складывалась у нас с братом личная жизнь. Росли дети — у меня дочка, у него два сына. В 13 лет его старший сын попал под машину. Месяц в коме пролежал. Выжил с Божьей помощью, но череп наполовину титановый, в руках и ногах металлических штырей столько, что его ни один металлоискатель не пропускает.

Только оправились после этой беды, брат с семьей попал в аварию. Пострадал младший сын. А тут и мой черед пришел. Дочка заболела аутоиммунной болезнью. Семь лет была прикована к постели и год назад скончалась. Ей, как и моему отцу, было 42 года. А совсем недавно застрелился мой двоюродный брат. Причину опять же никто не знает. Его мать с горя попала в психиатрическую лечебницу. Когда оклемалась, она-то и рассказала, кто истребляет наш род.

Эту тайну незадолго до своей кончины открыла ей моя бабушка — жена деда Григория. Оказывается, наш прадед был зажиточным. Имел много земли, лошадей, коров, свиней. Торговлю вел, батраков нанимал. А когда пришла советская власть, его старший сын, дед Григорий, как Павлик Морозов, сдал родного отца. Деда раскулачили подчистую и сослали со всей семьей в Сибирь, кроме нашего Павлика Морозова. Там они и сгинули. Перед высылкой прадед проклял Григория и весь его род. А его род — это мы и есть, которые вымираем один за другим.

Родительское проклятие — самое страшное. Говорят, за грехи отцов потомки расплачиваются до седьмого колена. Боюсь, наш род прервется раньше. Недавно у младшего племянника родилась дочка, на нее вся надежда. Девочка здоровенькая, во всяком случае пока. Молимся на нее. Может, наша молитва смягчит прадедово проклятие.

Наталья С., Московская обл.

Ситуация

Из-за давления нельзя принимать гормоны

У меня гипертония II степени, постоянно принимаю лекарства. Недавно обнаружили небольшую фибромиому тела матки (узелок 1,7х1,4 см). Раньше я принимала контрацептивы в таблетках, но сейчас из-за повышенного давления врачи ничего не назначают. Как же тогда лечиться?

Г. Ковалева, Оренбургская обл.

Небольшую фибромиому, если она не доставляет женщине неудобств, не лечат, а лишь наблюдают. При гипертонии прием любых гормональных препаратов ограничен. Например, использование препаратов, в состав которых входит прогестерон, разрешается при артериальном давлении меньше 180/100 мм рт. ст. А если в составе лекарства есть прогестерон и эстроген, то давление должно быть не больше 160/100 мм рт. ст.

Вам подойдет внутриматочная спираль с гормоном, но только прогестеронового ряда — левоноргестрелом. После ее установки гормон по нисходящей линии всасывается через сосуды матки в течение 2-4 месяцев все меньше и меньше. Затем перестает всасываться, работает только в матке и, следовательно, на давление крови влияния не оказывает. Разрешается такая спираль при миомных узлах матки размером меньше 3 см, то есть вам она подходит.

И. С. Березина, гинеколог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ ЖЕНЩИНЕ НУЖНО ПРИМЕРНО В 4 РАЗА БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОРГАЗМА, ЧЕМ МУЖЧИНЕ.

■ ПОЛОВОЙ АКТ У МУЖЧИН ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОРГАЗМОМ В 95% СЛУЧАЕВ, У ЖЕНЩИН ЭТИ ПОКАЗАТЕЛИ ГОРАЗДО НИЖЕ.

■ ЧЕМ ВЫШЕ ИНТЕЛЛЕКТ ЧЕЛОВЕКА, ТЕМ ЧАЩЕ И РАЗНООБРАЗНЕЕ ЕГО ЭРОТИЧЕСКИЕ ФАНТАЗИИ.

Секс лечит. И это правда

Сосед говорит, что секс не просто тонизирует организм, но реально лечит от некоторых болезней. Это правда? Если да, то от каких?

Аркадий, Краснодарский край

Интимные контакты регулируют гормональный фон, снижая уровень кортизола и адреналина (гормонов стресса), увеличивая количество эндорфина (гормона счастья), а еще окситоцина (гормона спокойствия) и пролактина, отвечающего за здоровый сон. Кроме того, и, пожалуй, это самое главное, регулярная половая жизнь повышает уровень иммуноглобулина, отвечающего за иммунитет. Доказано: если человек вынужден воздерживаться от секса, то уровень иммуноглобулина снижается на 30%, делая наш организм беззащитным перед инфекциями.

Сегодня ученые и врачи называют секс лекарством на все случаи жизни, работающим как на физиологическом, так и психологическом уровнях.

■ **Простатит.** Главная цель при лечении простатита — так называемый дренаж предстательной железы, то есть освобождение ее от скопившегося секрета. Для этого, помимо препаратов, урологи назначают массаж простаты. Регулярный секс выполняет ту же функцию — опустошая простату, он способствует избавлению от воспаления.

■ **Камни в почках.** Избавление от камней в почках с помощью секса — ноу-хау турецких врачей. К этому они пришли экспериментальным путем, сравнивая его результаты с медикаментозным и физиотерапевтическим лечением. Оказалось, регулярный секс (3-4 раза в неделю) способствует самопроизвольному выходу камней небольшого диаметра — до 5 мм.

■ **Сахарный диабет.** Конечно, при первом типе замены инъекциям инсулина быть не может. А вот при втором типе, неинсулинозависимом, эндокринологи рекомендуют лечение сексом. Оргазм тонизирует все железы внутренней секреции, включая поджелудочную, которая начинает активнее вырабатывать инсулин, что, в свою очередь, снижает уровень сахара в крови.

■ **Простуда, ОРЗ.** Возможность профилактики и лечения простудных заболеваний с помощью секса подтвердили американские врачи. Замеры на специальной аппаратуре показали, что каждый сексуальный контакт повышает в три раза выработку иммуностимулирующих антител (иммуноглобулинов А). Чем их больше, тем быстрее человек выздоравливает.

■ **Сердце и сосуды.** Регулярная интимная близость (2-3 раза в неделю) в возрасте 40-60 лет в два раза снижает риск инсульта и инфаркта. Почему? При половом акте работают почти все группы мышц — даже те, которые остаются незадействованными на силовых тренировках в спортзале. В том числе и сердечные. Сердце активно с большим напором перекачивает кровь по сосудам. В результате раскрываются самые мелкие капилляры и даже прорастают новые.

■ **Гипертония.** Регулярный секс нормализует давление даже у хронических гипертоников, снижая частоту гипертонических кризов. Конечно, при повышенном давлении лучше воздержаться от бурных проявлений страсти, но при нормальном самочувствии не стоит забывать о сексе.

Е. Д. Панов, врач-сексолог

Знаете ли вы, что...

Классический женский отказ от близости: «Отстань, у меня голова болит!» — больше не актуален. Врачи настоятельно рекомендуют дамам лечить головную боль сексом, а не таблетками. Результат: 60% женщин секс избавляет от мигрени, а 33% — от кластерной головной боли. Как объясняют специалисты, этот эффект вызван всплеском уровня окситоцина, пролактина, дофамина, серотонина, а также опийных веществ, вырабатываемых в женском организме во время интимной близости.

Не навреди ***Авторитеты дают советы***

Чеснок не помог...

НЕКОТОРЫМ СОВЕТАМ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ НУЖНО СЛЕДОВАТЬ С БОЛЬШОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ.

Ситуация. У Веры появились симптомы молочницы. Обращаться к врачу с такой «мелочью» ей было некогда, и она решила лечиться сама. В интернете нашла рецепт, который показался простым и эффективным, — прижигание молочницы чесноком. Там еще и ссылка была на американский женский форум. Метод простой: засовываешь в вагину измельченную дольку чеснока на три часа, и все — молочница побеждена! Вера так и сделала. Очистила пару долек (чтоб уж точно помогло), измельчила, засунула, засекла время, прилегла с книжкой. Но не прошло и часа, как там начало нестерпимо жечь! Женщина удалила чеснок, хорошенько подмылась, даже проспринцевалась, но жжение не прошло. На следующий день побежала к гинекологу. Врач поставил диагноз — ожог слизистой влагалища. И назначил лечение — и от ожога, и от молочницы.

Мнение специалиста — врача-гинеколога Ирины Сергеевны Березиной:

— Чеснок действительно очень полезен при лечении простуды, против дифтерийной палочки, стрептококков и стафилококков. Плюс он стимулирует пищеварение, богат витаминами. Именно поэтому с чесноком связаны многие народные методы лечения. Но, передаваясь из уст в уста, они иногда искажаются, и результатом становится неправильное, даже опасное применение чеснока. Кстати, Вера недаром нашла ссылку на американский сайт. Именно там, в штате Калифорния (в основном среди мексиканских эмигранток), широко распространено лечение чесноком вагинальных грибковых заболеваний. Американские гинекологи даже обратились к женщинам с просьбой перестать закладывать в вагину чеснок. Ведь это не поможет справиться с молочницей, зато можно получить ожог слизистой, а возможно, и инфекцию похуже, чем молочница.

В чесноке есть аллицин. В лаборатории он может оказывать противогрибковое действие, убивать бактерии. Но не в вагине! Во-первых, чеснок не стерилен и с ним можно занести в организм серьезную инфекцию. Во-вторых, волокна чеснока могут повредить стенки влагалища. И, в-третьих, извлекать чеснок нередко приходится уже гинекологам.

Чеснок может помочь, но только если его применять правильно. Некоторые гинекологи, например, рекомендуют сделать чесночный отвар и спринцеваться. А если и вводить свежий зубчик, то обернув его предварительно марлей, пропитанной облепиховым маслом. Это предотвратит ожог слизистой. Но лучше все-таки для лечения молочницы обращаться к врачам-гинекологам и лечиться традиционными методами.

ЛАПША
из писем читателей

...Но после я все-таки проглотила дольку лимона, остерегаясь внематочной беременности.

Анна, Тульская обл.

***

В аптеке спросили, какой мне тест на беременность. Ответила: «Желательно отрицательный».

Ксения, Воронежская обл.

***

Не знаю, что хуже — то, что Владик написал мне «Давай расстанемся», или то, что через две минуты прислал: «Извини, это было не тебе».

Марина, Саратов

Из почты «Айболита»

Диабет у меня обнаружили на 26-й неделе

Впервые с диабетом я столкнулась во время беременности. Пришлось полностью пересмотреть меню, чтобы родить здорового малыша.

Спасти может только строгая диета

В 26 недель мне провели специальный тест и выявили сахарный диабет. Особый тип, который появляется только во время беременности и с ней же почти всегда уходит. Но проблема в том, что при повышенном сахаре в крови матери могут пострадать органы ребенка — поджелудочная железа, печень, почки... У малыша нарушается кровообращение, нарастает отечность. Он набирает вес и рождается почти готовым диабетиком. Спасти может только строгая диета беременной, в сложных случаях диета плюс инсулин.

Ничего мучного и кондитерского

Продукты для своей новой диеты я выбирала не по калориям. Главным критерием стала скорость, с которой продукт повышает сахар в крови, так называемый гликемический индекс. По нему продукты делятся на три группы — с высоким индексом, со средним и с низким. Чем выше эта цифра, тем хуже для здоровья. Так что первую группу (сахар, все мучное и кондитерское) я должна была исключить из рациона полностью. Вторую (сложные углеводы — крупы, злаки, большинство овощей и фрукты) употреблять изредка и по чуть-чуть. А третью группу (мясо, рыба, грибы, кабачки, огурцы, капуста) можно есть без опасений.

ХИТРЫЙ СПОСОБ СЪЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ — СИЛЬНО ЗАМОРОЗИТЬ ЕГО. ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ БЕЗ ВАФЕЛЬ, ГЛАЗУРИ, СИРОПА И ВЕСОМ НЕ БОЛЕЕ 50 Г. ТАКОЙ ПЛОМБИР СПАСАЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ.

В тот же день я приобрела глюкометр и начала измерять сахар: утром натощак и через час после завтрака, обеда и ужина. До еды он не должен был превышать 5,0 ммоль/л, а через час после — не больше 6,7 ммоль/л.

Все, что я люблю, попало под запрет

С первых же дней диета показалась мне сущим кошмаром. Все, что я так люблю есть и пить, попало под запрет: пироги, блины, пельмени, белый и ржаной хлеб, пудинги, творожки с наполнителем... Особенно тяжко дался запрет на молоко. Оно повышало мой сахар стремительно! С чем же теперь пить кофе? На чем варить кашу — на воде? Выручили меня сливки: столовая ложка 20%-ных сливок в чашечке кофе, порции омлета и тарелке гречневой каши, как ни странно, не повышали сахар. Секрет здесь вот в чем: оказывается, в присутствии жиров углеводы усваиваются медленнее. В зерновые каши и вареные овощи я стала добавлять кусочек сливочного масла, салаты сдабривать оливковым и ароматным подсолнечным маслом. А еще диабетикам изредка можно есть правильные десерты. Это должен быть не фабричный торт с пометкой «низкокалорийный» (жиры в нем заменены на углеводы), а выпечка по старому рецепту — не с заменителями продуктов, а с натуральным какао, сливками и маслом, с натуральными целыми ягодами.

Вместо овсянки — «Монастырский геркулес»

Вскоре я столкнулась с проблемой... недоедания. И тут меня выручила одна хитрость. Оказывается, скорость повышения сахара можно замедлить, меняя способ приготовления пищи. Например, макароны — обязательно из твердых сортов пшеницы, еще лучше зерновые, — нужно недоваривать. Тогда их гликемический индекс снизится на 15-20 единиц. Белый рис надо заменить красным или бурым. А если он кажется невкусным — варить смесь из нескольких сортов. Картошку нельзя жарить, делать из нее пюре и суфле, лучше сварить в мундире или запечь. Каши должны быть не быстрого приготовления, а из цельных зерен. Вместо овсянки я покупала «Монастырский геркулес». Заваривала его на ночь кипятком, а утром доваривала до готовности.

Охладить, а потом съесть

Второй хитрый способ снизить вредность — охладить продукты и готовые блюда. Так еда усваивается медленнее. В холодном виде можно есть запрещенные продукты, например мороженое! Только это должен быть натуральный пломбир без вафель, глазури и сиропа и не более 50 г. Именно пломбир спасал меня от депрессии в те дни. Вторым разрешенным десертом для меня стал горький шоколад. Врач разрешила съедать по 30 грамм.

ОБХОДИТЬ «ФРУКТОВЫЙ ЗАПРЕТ» МОЖНО, ПОКУПАЯ НЕЗРЕЛЫЕ И ТВЕРДЫЕ ПЛОДЫ: ЗЕЛЕНЫЕ БАНАНЫ, ТВЕРДЫЕ ГРУШИ, ВМЕСТО ПЕРСИКОВ — ЖЕСТКИЕ НЕКТАРИНЫ.

Не больше одного фрукта за раз

Всю беременность родные настойчиво возили мне фрукты — персики, сливы, манго, мандарины. Но эти дары природы, источники витаминов, могут навредить. Даже пара мандаринов, которые я съедала перед сном, приводили к утреннему скачку глюкозы. В результате эндокринолог велела мне есть не больше одного фрукта за раз и только в перерывах между основными приемами пищи. И ни в коем случае не на ночь.

Правда, со временем я научилась обходить «фруктовый запрет». Как? Начала покупать незрелые и твердые плоды. Бананы и манго — зеленые, неспелые, груши — дубовые, вместо персиков — более жесткие нектарины. Вместо сладких яблок — кисло-сладкие зеленые сорта типа Гренни смит. Апельсины и помело вместо мандаринов. А иногда я даже баловала себя фруктовым йогуртом. Искала те, что с низким содержанием сахара, и добавляла отруби — десертную ложку на стакан йогурта.

Вреден и долгий голод, и переедание

Новоиспеченным диабетикам кажется, что вечерами им лучше не есть. Последний прием пищи должен быть не позже 19 часов, тогда сахар и ночью, и утром будет в норме. На самом деле это не так. Долгий голод для диабетика так же вреден, как переедание. Поэтому на ночь нужно съедать что-то белковое, например ломтик сыра или отварное яйцо. А вот традиционный вечерний кефир запрещен — он даст подъем сахара на рассвете.

Теперь я без диеты

В 37 недель беременности я сделала контрольное УЗИ. У малыша ничего плохого не обнаружили. Значит, диета принесла свои плоды. В первые дни после родов мой малыш по правилам трижды сдавал кровь на сахар. Возможный диагноз был полностью снят. Нас отпустили домой, отныне я без диеты. Конечно, стараюсь есть меньше быстрых углеводов. От выпечки отказалась, кофе и чай пью без сахара. Через месяц решила проверить уровень сахара. Результат был отличным — натощак примерно 4 единицы. Тем не менее надо помнить, что те, у кого был гестационный сахарный диабет — первые в группе риска по диабету.

Наталья, Тверь

Кое-что новенькое

Если воды отошли раньше срока...

Иногда за несколько недель до предполагаемой даты родов происходит преждевременное излитие околоплодных вод. В стерильную среду, окружающую плод, могут попасть бактерии и вызвать инфекцию. Поэтому женщине рекомендуют немедленно отправляться в больницу и рожать. Это стандартная практика. Но новые исследования показали, что в такой ситуации специалистам достаточно внимательно следить за здоровьем плода и мамы и ждать естественных родов. Дети, которые родились в срок, были более здоровыми, у них реже наблюдались нарушения дыхания, риск смерти был ниже.

Астму нельзя пускать на самотёк

Бронхиальную астму во время беременности важно лечить, а не пускать на самотек. Иначе не избежать осложнений. Дело в том, что приступы астмы резко сокращают приток кислорода к матери и плоду. В итоге у будущих мам чаще развиваются тяжелый гестоз, гипертония, отеки, проблемы с сердцем и почками. Младенцы этих мам рождаются слабыми, раньше срока, нередко с пороками развития. И в первые пять лет жизни имеют повышенный риск астмы и пневмонии.

Токсикоз может привести к аутизму

Сильный токсикоз во время беременности не безопасен, как считалось раньше. Ребенок, вынашиваемый в таких условиях, может стать в будущем аутистом. Дело в том, что частая ежедневная рвота обезвоживает организм. Это приводит к сдвигу в обмене веществ, к потере веса. И, как следствие, к дефициту многих питательных веществ. А это сказывается на развитии плода. Поэтому неукротимую рвоту во время беременности надо лечить.

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

АДВОКАТЫ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ: ОДНИ ХОРОШО ЗНАЮТ ЗАКОН, ДРУГИЕ ХОРОШО ЗНАЮТ СУДЬЮ.

Прошу помощи

ШЕВЕЛЮРА У МУЖА НАЧАЛА РЕДЕТЬ

Мужу 37 лет, последние 2 года он стремительно теряет волосы. Даже не думала, что это может стать причиной кризиса. Но муж с тех пор, как шевелюра начала редеть, стал нервным. Каждый день начинается и заканчивается тем, что он изучает себя в зеркале. На предложение сходить к врачу отмахивается, мол, нет времени. Что с ним делать? И вообще какие есть средства для восстановления волос? Шампуни, операция, таблетки? Что из этого помогает? Может, кто-то знает? Сколько это все приблизительно может стоить? Буду очень благодарна за отклики.

Алла, Кимры

УДАЛЯТЬ ПОЛИП В ЖЕЛУДКЕ ИЛИ НЕТ?

Отцу 55 лет, месяц назад его начали беспокоить боли в желудке, общая слабость. А еще во время физической работы накатывали приступы холодного пота, который выступал на лбу. Появились затруднения при прохождении пищи по пищеводу. Яблоко для отца съесть стало тяжело — как будто кусочки что-то задевали, и это вызывало боль.

По результатам гастроскопии врач сообщил, что в желудке имеется опухоль, и направил пробы клеток для анализа. Еще отцу порекомендовали сделать УЗИ и рентген. Но ни одно исследование рака не выявило. В анализе крови никаких отклонений от нормы.

Анализ клеток признаков рака также не выявил, при этом, однако, было указано на наличие воспалительного процесса в желудке. Повторно провели гастроскопию, заключение — полип (0,6 см в диаметре, у соединения пищевода с желудком) и хронический гастрит. Гастроэнтеролог рекомендовала сейчас полип не удалять, а только обследоваться раз в полгода. Еще с результатом пробы клеток отец обратился за консультацией к онкологу. Тот посоветовал полип удалить. Врач, который должен был проводить операцию, сделав повторную гастроскопию, все же не рекомендует удалять. Говорит, что полип на данный момент опасности не представляет и его удаление может принести больше вреда, чем пользы. При этом отца обязали пройти повторное обследование через 3 месяца.

Хотелось бы узнать мнение людей, которые проходили через такое: удалять полип или нет? Может, есть народные способы лечения? Может, нужна особая диета?

Инна, Тульская обл.

НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ МНЕ В ЖИВОТ ВШИВАЛИ СЕТКУ

Недавно обнаружил у себя небольшую выпуклость внизу живота с левой стороны. При надавливании не болит, на ощупь мягкая. Пошел на прием к врачу. Хирург сразу же поставил диагноз — паховая грыжа. Нужно как можно скорее делать операцию, иначе будет увеличиваться, сказал, что может защемиться. А это опасно. Кроме оперативного вмешательства, других методов лечения нет! Идти на операцию не хочу и против того, чтобы мне в живот вшивали пластиковую сетку. Может, есть другие методы лечения грыжи, например упражнения? Не думаю, что моя будет увеличиваться.

И. И. Петренко, Ростовская обл.

ДЫШАТЬ СТАЛО СЛОЖНЕЕ

У мужа от резкого удара о турник сломался нос. В день перелома поездили по больницам, никто не положил. Сказали ждать, когда спадет отек, если потом будет нужно — вправят. Прошла неделя. Два врача-травматолога сказали, что лучше не вправлять, заметно не сильно. А лор советует вправить. Меня беспокоит, что при выдохе у мужа слышится небольшой шум в носу. Дышится ему сложнее. Рентгенолог написал, что есть смещение, лор в больнице сказал, что кривая перегородка. Что делать, как быть? Боюсь, упустим время, когда что-то можно сделать по горячим следам. Помогите, пожалуйста, советом!

Евгения Мишина, Рязань

ПРО ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ВРАЧ ГОВОРИТ УКЛОНЧИВО

У меня нашли меланому. Назначили лечение. Поговорил с онкологом, и в душу закралась тревога. Лечение тяжелое — химиотерапия. Вначале удаление опухоли, а потом химия. И превращусь в лысого и совсем больного человека. Немного поживу в таком страшном виде и все равно умру. Причем скоро. И никаких радостей от такой жизни. Врач про выздоровление говорит уклончиво, никакой конкретики. Говорит, в онкологии нет понятия выздоровления, а только выживаемость: выжил три года — хорошо, молодец. И у меня возник вопрос: а есть ли случаи реального выздоровления от меланомы, хотя бы в крупных городах или других странах?

Владимир, Орловская обл.

ВСЮ ЖИЗНЬ СЧИТАЛА СЕБЯ МЯСОЕДОМ

Примерно с июня у меня появилось отвращение к белку. Я почти не ем мясо. Вообще перестала есть птицу, рыбу, яйца. Хотя они всегда были основными продуктами. Всю жизнь считала себя мясоедом. Перестала есть молочку, хотя безумно любила творог, молоко. Могу редко заставить себя съесть котлету, молоко налить в кофе. И все. В общем, уже 4 месяца я с удовольствием ем овощи, очень нравится хрустящий хлеб. Безумно полюбила все жареное, всякие макароны и спагетти. С чем это может быть связано?

Диана, Нальчик

Сердце поворачивается в груди, и становится страшно...

Айболит

Обращаюсь к тем, кто страдает экстрасистолами. У меня это относительно недавно — чуть больше года, ощущаю их почти каждый день. Определить, с чем связано, не получается. Возникают на ровном месте, даже в состоянии покоя. Ходила дважды к разным кардиологам, делала холтеровское мониторирование. Врачи ничего не пояснили. Мол, да, экстрасистолы... Пейте успокоительное. Не пейте успокоительное. Сходите к гинекологу — сдайте гормоны. Не сдавайте гормоны — так бывает. Сходите к неврологу. Не ходите никуда — это случается на нервной почве. С этим живут... Так я и не поняла, как лечиться и как жить дальше. Пугаюсь постоянно до слез. Сердце начинает поворачиваться в груди где-то в районе трахеи, и становится очень страшно. Как справляться? Какие лекарства принимать?

Людмила, Оренбургская обл.

Обсудим? — *Такая история*

У моего сына эпилепсия

МАЛО ТОГО, ЧТО ОН ИНВАЛИД ДЕТСТВА ПО ДРУГОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ, ТАК В 23 ГОДА ЕЩЕ И ЭПИЛЕПСИЯ ДОБАВИЛАСЬ.

Когда случился первый приступ, было страшно. Кто сталкивался с этим, знает. Поначалу казалось, что сын умирает. Благо, муж сразу сообразил, в чем дело. Не раз слышала, что эпилепсия неизлечима. Да, мы нашли неплохого врача, регулярно мониторим сон. Но судорожная готовность сохраняется, несмотря на лечение (сын принимает «Финлепсин-Ретард» и курсами «Магний B_6», «Мексидол», «Кортексин»). Все усугубляется тем, что первый приступ у сына был в 7 месяцев. Потом что-то похожее случилось в 6 лет (когда была высокая температура). После, когда ездили на медико-социальную экспертизу по основному заболеванию, у сына выявили эпиактивность, даже раза три направляли к эпилептологу. Но, так как приступы были давно, противосудорожной терапии не назначали, говорили, что, возможно, приступы никогда не повторятся. Выписывали пирацетам, «Пантогам». Уже 2,5 года у сына ремиссия — это значит, что лечение подобрано верно, но мониторинг показывает судорожную активность. Врач говорит: «А что вы думаете? Столько лет не лечились, а теперь хотите быстро от этого избавиться?»

Я уверена, что мое письмо прочтут люди, у которых есть родственники с эпилепсией или даже они сами. Хочу спросить, удалось ли кому-то вылечиться полностью? Если да, то как? Как живете с этим, как относятся окружающие? Что является причиной этого заболевания? Может ли секс провоцировать приступы? Я сообщила врачу, что хочу, чтобы сын женился, но доктор сказал, что секс может вызвать приступы. А как же люди с эпилепсией женятся и дети у них есть? Или я чего-то не понимаю? Вот такие у меня вопросы. Буду благодарна, если кто-то поделится своим опытом, знаниями.

Валентина, Челябинская обл.

Дома нет, работы нет, живу в деревне среди одних пенсионеров

Айболит

Мне 56 лет. Так случилось в жизни, что я остался ни с чем. Забыл вкус шоколада, конфет. Работы нет. Живу в деревне среди одних пенсионеров. Иногда помогаю кому-нибудь за 200-300 рублей — это весь мой заработок. Нет часов, радиоприемника, сотового телефона, кроссовок, туфель, сапог, куртки. В общем, все надо покупать, но на это нет денег.

Раньше жил в Саранске, 22 года проработал на ламповом заводе, 14 лет ухаживал за матерью. Не приведи Господь никому ухаживать за лежачим больным. В маму словно дьявол вселился. Ее проклятия достали меня так, что я хотел жениться. Но вместо жены, сам того не ведая, нашел... проститутку. Меня били, отнимали деньги. Милиция тогда не смогла защитить от друзей проститутки. Попал в больницу. На меня вышла риэлторша, которая как-то уговорила — и я остался без квартиры, в деревне. Работал скотником, пастухом, пока не заболел. Мне удалили грыжу, и теперь оказался не у дел...

Юрий Юрьевич Шевачев, ул. Лесная, 29, с. Казачья Пелетьма, Лунинский р-н, Пензенская обл., 442743

Спешим помочь

У МЕНЯ ТОЖЕ НЕМЕЛИ РУКИ...

Для Оксаны из Тамбовской обл., автора письма «Под утро немеют руки» («Айболит» №15 за 2020 г.).

Особенно мучилась по ночам, не могла спать. Лекарства из аптеки и больничные процедуры не помогали. Родственники подруги подсказали рецепт: надо нарвать цветущих головок одуванчиков, наполнить ими бутылку, залить водкой или самогоном (что есть). Настаивать, каждый день встряхивая. Когда цвет настойки изменится, значит, она готова. Теперь это лекарство у меня всегда под рукой. Если где заноет, начинает крутить, есть чем усмирить.

Ю. Ф., Россошь, Воронежская обл.

Для разжижения крови высушите и измельчите опята. Залейте 1 ст. ложку порошка стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа. Принимайте по полстакана до еды 2 недели.

НАСТОЕМ ЛАВРОВОГО ЛИСТА ВЫГОНЯЮТ ПЕСОК

Для Н. П. Огиенко из пос. Пашковка, Краснодарского края, которая интересуется, можно ли при искусственном хрусталике закапывать в глаз отвар лаврового листа («Айболит» №11 за 2020 г.).

Первый раз встречаю совет закапывать в глаз отвар лаврового листа. Отваром или настоем лаврового листа выгоняют песок из организма. Но важно соблюдать дозировку. Если выпить слишком много, может пойти моча с кровью. Снадобье нужно принимать маленькими глотками в течение дня. Так что лавровый лист совсем не безобиден. Я бы точно не стала капать его в глаза. Хотите помочь глазам — закапывайте сок алоэ (листья надо предварительно две недели выдержать в холодильнике). Я добавляю чуточку воды. Это средство давно признано в медицине как стимулирующее. Спрашивала у офтальмолога, он не возражал против лечения соком алоэ.

Насчет смазывания ног отваром лаврового листа ничего сказать не могу. Тоже первый раз слышу о таком совете. Очень хорошо разжижает кровь конский каштан. Причем, как пишут, полезны и листья, и кора этого дерева. Но обычно используют цветы и плоды. Делают настойки на водке и принимают по каплям. Опять же делать это надо очень осторожно: если переборщить, может возникнуть кровотечение, которое трудно остановить. У меня такое было: заваривала цветы каштана как чай. Подумаешь — щепотка цветов на стакан кипятка! Месяц пила, а может, и больше. А потом никак не могла остановить кровь из царапины на ноге. Испугалась, думала, вообще не остановлю. Особенно опасно, если кровотечение внутреннее. После того случая я сделала большой перерыв в лечении, а потом приспособилась: если пульс становится 80 ударов и больше, начинала принимать каштан, и пульс потихоньку снижался. Доходил до 60-65 — переставала пить. Все логично: кровь легче текла по сосудам, сердцу легче работалось, то есть ударов становилось меньше. Спросила у знакомого врача-флеболога (специалист по заболеваниям вен), правильно ли делаю. Он ответил: «Ну, в общем-то, логично».

Н. А. Кузнецова, Ставрополь

СДАЙТЕ КРОВЬ НА ПАРАЗИТОВ...

Для Анжелы, автора письма «Не успеваю одно обследовать, как начинается что-то другое» («Айболит» №10 за 2020 г.).

Анжела, я вам советую очистить организм от паразитов — их там очень много. А если у вас дома живет кошка или собака, тем более. Из-за паразитов ухудшается самочувствие, нарушается аппетит и сон, страдает нервная система. Сходите в поликлинику и сдайте кровь на паразитов. Всего вам хорошего!

Наталья Алексеевна, Горячий Ключ, Краснодарский край

ЭФФЕКТИВНЫЙ, ПРОСТОЙ И БЕСПЛАТНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ГЕМОРРОЯ

Для Натальи из Читинской обл., автора письма «Не могу избавиться от геморроя» («Айболит» №11 за 2020 г.).

У меня тоже в молодости появился геморрой. Как и вы, перепробовал много способов и средств лечения. Все они давали эффект лишь на некоторое время. Но я не отчаивался и нашел эффективный рецепт! Самое удивительное, что он оказался простым и бесплатным. Суть в том, что после каждого посещения туалета (дефекации) для заднего прохода нужно устраивать душ Шарко. Делается это так: обнажите нижнюю половину туловища, встаньте в ванну, отвинтите от шланга душевую насадку. Присядьте на корточки, раздвиньте руками ягодицы, откройте кран и направьте сильную струю холодной воды на область заднего прохода, немного покачивая струю. Длительность процедуры — около 5 секунд. На работе в туалет иду с резиновой грушей подмышкой, чтобы и там делать процедуру. Прошло уже 30 лет, как я начал делать эту процедуру. Живу и радуюсь жизни, чего и вам желаю!

Владимир, Казань

Сон может нарушаться из-за застоя венозной крови

Для Ксении О. из Тамбовской обл., автора письма «Подолгу не могу уснуть, даже если сильно устала» («Айболит» №13 за 2020 г.).

Спасателям МЧС, которые после тяжелого дня не могут уснуть, назначают препарат «Фенибут». Это аминокислота, которая позволяет мозгу справляться с накопившейся информацией. Кроме того, перед сном можно выпивать теплое молоко с медом. Важно следить за влажностью воздуха — она должна быть выше 65%. Нарушение сна может быть вызвано застоем венозной крови в момент, когда вы лежите. Помогут занятия в бассейне во второй половине дня, контрастный душ, ходьба пешком в течение 2 часов, растяжки из йоги. Если у вас это состояние длится годами, можно сделать ЭЭГ 2-часовую, МРТ головного мозга, шейного и грудного отделов позвоночника.

Р. О. Гаспарьянц, врач-психотерапевт

При бронхите

ПРИГОТОВЬТЕ СВЕЖИЙ КАПУСТНЫЙ СОК. ДОБАВЬТЕ САХАР (2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НА 1 СТАКАН). ПРИНИМАЙТЕ СНАДОБЬЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО СТАКАНУ. ЭТО ХОРОШЕЕ ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

Иммунитет растёт ногами из кишечника

Для В. И. Наченкиной из Хвалынска, Саратовской обл., автора письма «Рожа то утихнет, то снова дает себя знать» («Айболит» №6 за 2020 г.), и не только.

ПРИ ЗДОРОВОМ КИШЕЧНИКЕ РОЖИ НЕ БЫВАЕТ

Рожа — сопутствующее заболевание на фоне аутоиммунного процесса. К аутоиммунным заболеваниям, или иммунодефициту, относятся болезни щитовидной железы, суставов, диабет, системная красная волчанка... Обычно они являются следствием нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Недаром же говорят: иммунитет растет ногами из кишечника. Здоров кишечник — здоров человек. Ваш же кишечник забит каловыми камнями. Пища проходит по нему транзитом. Питательные вещества через стенки кишечника не поступают в кровь. А ведь каждому органу для восстановления отмерших клеток и тканей постоянно нужны питательные вещества и кислород. Иммунодефицит врачи считают неизлечимым.

СНАЧАЛА НАДО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАЛЕЖЕЙ

Но если известна причина болезни, почему бы не побороться за жизнь? В вашем случае упор надо сделать на приведение в порядок иммунной системы и желудочно-кишечного тракта. Перво-наперво — избавиться от многолетних залежей в кишечнике. Размягчат и эвакуируют «завалы» ржаные отруби. Восстановить моторику помогут богатые клетчаткой свежие овощи и фрукты, бобовые, зелень, пряности. Угнетенную микрофлору помогут восстановить бифидобактерии. Для этого из теплого кипяченого деревенского молока приготовьте ряженку. Для первой порции можно взять магазинную сметану (2-3 ст. ложки на 3 л молока). Для следующих порций для закваски используйте уже приготовленную ряженку.

ПОМОГИТЕ ЩИТОВИДКЕ

При недостатке полезных веществ из-за «завалов» в кишечнике иммунные клетки начинают мутировать. Из бывших друзей человека они становятся врагами, уничтожают клетки и ткани ослабленных органов. В результате угнетена кроветворная система (костный мозг, селезенка).

Если удалена часть щитовидки и стоит диагноз гипотиреоз, надо помочь оставшейся доле, очистить кровь от шлаков. Хорошие чистильщики — черная редька, корень подсолнуха, чеснок, спорыш, отвар лаврового листа. Оздоровят кровь и помогут кроветворению подорожник, смородина, арония, рябина, лесные ягоды, малина, шелковица, инжир, арбуз, морковь, тыква, свекла, укроп. Снизят аутоиммунную настроенность организма корни лопуха, ежевики, малины, лист березы и татарника.

ЙОДА МНОГО В МОРСКОЙ КАПУСТЕ

После очищения нужно восполнить запасы йода в организме и поддержать работу щитовидки за счет йодсодержащих продуктов, например морской капусты (ламинарии). Можно посыпать ее порошком (продается в аптеке) готовые теплые блюда. Можно есть по 4-6 яблочных семечек в день.

Рожу в народе лечат картофельным крахмалом. Смешайте его с легкоплавким жиром до густоты мази. Намажьте на ранку и зафиксируйте повязкой.

Л. С. Меленченко, ст. Новокорсунская, Краснодарский край

Старинный рецепт

Как поморы лечат переломы

Поморы традиционно лечат переломы отваром костей копытных животных и рыб.

Кости ног, грудины, ребер, хвоста промывают, потом не трут, не скоблят, а раскалывают или разрубают на куски по 2-4 см, но в мелочь не дробят, чтобы не засорять отвар осколками и костными крошками. Это крайне важно, потому что навар ни в коем случае нельзя процеживать.

Готовят снадобье под крышкой, поморы предпочитают глиняные горшки с крышками. Кости заливают холодной водой, едва покрыв их. Воду не солят, не добавляют никаких приправ. Поставьте в духовку до закипания, включив максимальный режим. Затем 3-4 часа выдержите на минимальном огне до образования студенистой жидкости. Духовку выключите, но навар не вынимайте, пусть настаивается. С готового навара снимите жир, с костей срежьте все хрящи, раздробите их и разотрите толкушкой (не через мясорубку). Так же поступите и с мелкими костями. Они распарятся и легко будут растираться. Растертые хрящи и кости соедините с наваром. Варить навара надо столько, чтобы его хватило на 3-4 дня.

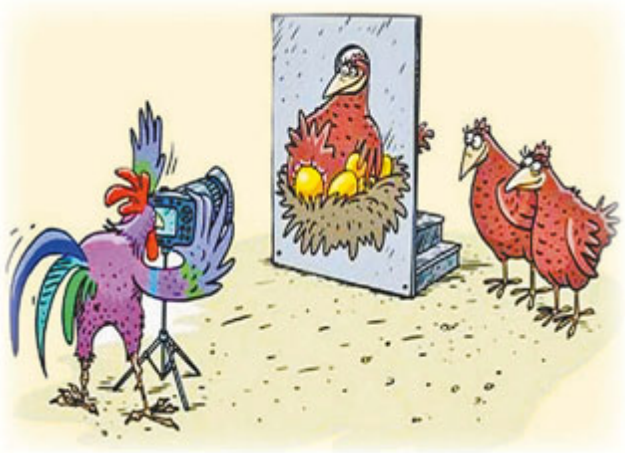
В первый день едят свежий, в последующие разогревают, но не доводя до кипения. Навар можно посолить в тарелке. Норма — стакан навара в день. Есть лучше на голодный желудок горячим. Вечером на пользу пойдет творог, его лучше запивать не чаем, а сывороткой из-под простокваши или творога. Главное — на период лечения не пить спиртные напитки. Тогда заживление будет идти быстрее. Этот рецепт поднимет с кровати даже 80-летних стариков.

Знаете ли вы, что...

■ ОСТРАЯ ПИЩА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ. ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ ОСТРЫЕ БЛЮДА 1 РАЗ В ДЕНЬ, РИСК СМЕРТИ СНИЖАЕТСЯ НА 14%.

■ КЛУБНИКА СОДЕРЖИТ 40% САХАРА, А ЛИМОН — ПОЧТИ 80%. МЫ НЕ ЗАМЕЧАЕМ ЭТОГО ИЗ-ЗА БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ В ЦИТРУСЕ.

ХОРОШО РАЗОГРЕТЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ТЕФТЕЛИ С ГАРНИРОМ.



Салат «Витаминка» для памяти

Понадобится по 2 вареные свеклы и моркови, 2 плавленых сырка, по 100 г чернослива и кураги, майонез, 2 дольки чеснока. Сырки натрите на крупной терке, морковь и свеклу — на средней. Курагу и чернослив залейте кипятком, мелко порежьте. Сырки смешайте с майонезом, добавьте измельченный чеснок. В свеклу положите чернослив, а в морковь — курагу. Вокруг сырной массы уложите свекольную, затем морковную. Поставьте салат в холодильник на 2 часа.

Горчица всегда пригодится

ЗАБОЛЕЛО горло? В полстакана теплой воды добавьте по 1 чайн. ложке соли и меда и 1/2 чайн. ложки горчицы. Подкислите соком лимона. Полощите этой смесью горло.

ГОЛОС осип? Измельчите горчичное семя и перец в кофемолке (1:1). Смешайте с медом (1:1). Ешьте такое снадобье с утра, как только встали.

ЛИХОРАДИТ? Смешайте полстакана вина с 1/4 чайн. ложки горчицы и щепоткой соли. Выпейте и ложитесь в постель. Такое средство нельзя применять при повышенной кислотности и язве желудка.

НОГИ устали? На полчаса опустите их в горячую воду с 2 чайн. ложками сухой горчицы.

Доктор Фундук

На каждый день

■ Тем, у кого невроз, поможет ореховое масло. Залейте 50 ядер ореха на 12 часов стаканом теплой воды. После измельчите всю массу в блендере или ступкой и оставьте еще на 3 часа. Поставьте на слабый огонь, доведите до кипения, остудите, процедите. Добавьте 5 ст. ложек жирных сливок и 1,5 ст. ложки меда. Перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

■ Чтобы избавиться от аскарид, в течение трех недель масло ореха пьют по 1 ст. ложке 4 раза в сутки за 20 минут до еды.

■ Обожглись? Измельчите ядра 3-5 орехов. Перемешайте с белком яйца. Нанесите на пораженный участок кожи.

■ Полезен фундук, и если кишечник не здоров. Залейте 3 ст. ложки измельченных ядер 1/4 стакана кипятка. Добавьте 1 чайн. ложку меда, перемешайте, долейте еще стакан кипятка. Дайте настояться полчаса. Пейте по 1/4 стакана 5 раз в день в течение трех недель.

■ При бронхитах, пневмонии, плеврите лечатся так: измельчают горсть орехов и смешивают их с 2/3 стакана кипяченого молока. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды. Курс приема — 2 недели.

■ При желчнокаменной болезни залейте 10 ядрышек водой и поставьте в холодильник на несколько часов для того, чтобы орехи набухли. После разотрите в ступке, добавьте воды (на 1 часть кашицы добавляют 9 частей кипяченой воды). Поставьте на огонь, доведите до кипения. Держите на огне 1-2 минуты. Чуть остудите, добавьте меда по вкусу и съешьте утром натощак. Курс лечения — 4 недели.

Авторитеты дают советы — *Прикинь на себя*

Здоровье глаз от сосудов зависит

Зрение напрямую связано с состоянием мелких сосудов. Какие продукты помогут укрепить их, а значит, зрение?

* Самой полезной для глаз среди круп считается гречневая. В ней много соединений, которые укрепляют мелкие сосуды глаз. Гречневая каша особенно ценна для пожилых людей и диабетиков.

* При зрительных нагрузках желательно также ежедневно есть орехи, семечки, рыбу, яйца. Они являются источником витаминов группы В, микроэлементов и белка, необходимых для восстановления клеток глаза.

* Выбрать овощи, фрукты и ягоды, наиболее полезные для зрения, просто. Их мякоть должна быть оранжево-красного или фиолетового цвета. В оранжевых плодах много бета-каротина. Он действует как фильтр, охраняющий глаза от вредного ультрафиолетового излучения. Из оранжевых плодов стоит выбирать болгарский перец, облепиху, курагу и абрикосы. Но несомненными лидерами в этом списке являются тыква и морковь. Диетологи рекомендуют съедать их ежедневно не менее чем по 100 грамм. Эти овощи можно есть сырыми или термически обработанными, добавлять в салаты, супы, пюре, каши, овощное рагу. Единственное условие для максимальной пользы — к моркови и тыкве надо добавить что-то жирное, например пару орешков или 1 чайн. ложку сметаны. Любопытно, но прародительница современной моркови была фиолетового цвета и оставалась такой вплоть до XVI века.

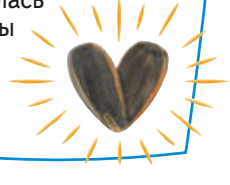
* Снижают вероятность неприятных глазных кровоизлияний богатые витаминами С и К брокколи, брюссельская капуста и шпинат.

* Много известно о пользе для зрения фиолетовой черники. Но для глаз почти так же полезны черная смородина, жимолость, голубика, черноплодная рябина и особенно ежевика. Синие и фиолетовые растительные пигменты улучшают кровообращение и укрепляют сосуды глаз. Ежедневное употребление горсти любых темных ягод уменьшает утомляемость глаз, улучшает и дневное, и сумеречное зрение. Причем при заморозке и разморозке полезные вещества не разрушаются.

С. К. Колесникова, офтальмолог, врач I категории

Съедаю горсть семечек — и изжоги как не бывало!

Много лет меня мучила изжога. Появлялась она обычно после употребления молочных каш, жареного мяса, рыбы, картофеля, а иногда даже после простой чашки чая. Хлеб ела только с отрубями, а белый даже не покупала. После обследования оказалось, что у меня повышенная кислотность желудочного сока. Пила много всяких лекарств, но изжогу снять не удавалось. Народные средства (сода, мел и разные травы) давали временное облегчение. И вдруг совершенно случайно удалось избавиться от изнурительной хвори. У меня появилась привычка щелкать семечки подсолнуха после еды у телевизора. Одна горсть — и нет изжоги.



Сирварт Суреновна Девоян, Армения

Обедаем дома

Грибной суп с перловкой

1/2 стакана перловой крупы, 300 г грибов, 1,5 л воды, 3 картофелины, луковица, морковь, 1 ст. ложка томатного соуса, растительное масло.

Перловку замочите на полчаса в холодной воде, сварите до полуготовности и промойте. Кусочки грибов положите вместе с крупой в кастрюлю с закипевшей водой. После повторного закипания добавьте кубики картофеля. Нашинкованные лук и морковь потомите на масле, посолите. В конце добавьте томатный соус. Выложите в почти готовый суп и варите еще минут пять.

Мраморный куриный рулет

300 г куриного филе, 400 г куриных окорочков, 15 г желатина, соль, перец, по 1 чайн. ложке приправы для птицы и куркумы, 1/2 чайн. ложки сушеного чеснока.

Удалите кожу с окорочка, срежьте мясо с костей. Нарежьте мясо небольшими кубиками. Добавьте соль, перец, приправу для птицы и куркуму. Всыпьте желатин и отставьте минут на 15-20. После выложите курицу на пищевую пленку. Сформируйте из мяса рулет, замотайте его в несколько слоев пленки. Выложите в форму, залейте водой практически полностью. Отправьте в разогретую до 180°С духовку на 40 минут. После остудите рулет и положите в холодильник на сутки.

Пхали из баклажанов

4 баклажана, 100 г ядер грецких орехов, 4-5 зубчиков чеснока, кинза, по 1 чайн. ложке винного уксуса и хмели-сунели, соль, перец, растительное масло.

Смажьте каждый баклажан подсолнечным маслом и наколите вилкой в нескольких местах. Запекайте 40 минут при 180°С. В чашу блендера поместите орехи, очищенный чеснок, перец, кинзу и хмели-сунели. Влейте винный уксус. Измельчите. Баклажаны разрежьте пополам и с помощью чайной ложки выньте мякоть. Порубите ее ножом и смешайте с заправкой (можно измельчить мякоть в блендере). Посолите по вкусу. Из полученной массы скатайте шарики и уберите в холодильник, чтобы закуска настоялась.

Для тех, у кого панкреатит

Тыквенная каша с рисом

300 г тыквы, 1/2 стакана дробленого риса, щепотка соли, 1 чайн. ложка сахара, 1 стакан молока.

Тыкву очистите от кожуры и семян, порежьте кубиками или натрите на крупной терке. Залейте водой выше уровня тыквы на 1-2 см и варите 20 минут. Добавьте рис, доведите до кипения и варите на маленьком огне до готовности риса. Потом влейте молоко, добавьте соль, сахар, вскипятите еще раз. В готовую кашу положите кусочек сливочного масла, перемешайте.

Молоко с прополисом

200 мл молока, 1 чайн. ложка пчелиного прополиса, 1/4 чайн. ложки меда.

Прополис измельчите в крошку. Молоко доведите до кипения, снимите с огня, всыпьте прополис и аккуратно перемешайте. Оставьте напиток на 10 минут, чтобы воск поднялся. Снимите сверху слой воска, добавьте мед, перемешайте. Вместе с прополисом в молоке можно растворить корицу (на кончике чайной ложки), она полезна при воспалении поджелудочной.

Омлет с брокколи

300 г брокколи, 2 яйца или 4 белка, 1/2 стакана молока жирностью 1,5%, растительное масло, соль.

Брокколи разделите и варите под крышкой на маленьком огне 10 минут, после воду слейте. Яйца с молоком и солью взбейте до пены. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Разложите брокколи, залейте яично-молочной смесью. Запекайте в разогретой до 200°С духовке 15 минут. При хроническом панкреатите брокколи после отваривания измельчают в пюре.

Тефтельки в сметанном соусе

400-500 г рыбного филе, 100 г лука, яйцо, соль, перец, 70 г хлеба. Для сметанного соуса: 200 г сметаны (15%), 10 г муки, 20 г сливочного масла, 150 мл воды, соль, перец.

Филе и лук пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль, перец и хлебные крошки. Сформируйте из фарша тефтели и уберите в холодильник на 15 минут. Приготовьте сметанный соус. На масле поджарьте муку. Постепенно влейте горячую воду, помешивая, чтобы не было комочков. Добавьте сметану, соль и перец. Перемешайте, доведите до кипения и проварите 1-2 минуты. Форму смажьте маслом. Выложите в нее тефтели и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 5 минут. После залейте сметанным соусом и запекайте 20 минут при 180°С.

Что бы съесть? — На скорую руку

Вас спасёт бутерброд

Не хочется стоять у плиты? Вас выручит знакомый всем бутерброд. Но не совсем обычный, а приготовленный по особым правилам.

ВМЕСТО МАСЛА — СМЕТАНА

* Для бутербродов лучше использовать хлеб с отрубями или ржаной зерновой, питу или бездрожжевой лаваш.

* Сливочное масло замените нежирной сметаной, обезжиренным мягким творогом и пастами на его основе.

* В бутерброд можно положить зелень и овощи.

* Откажитесь от колбасы, сыр используйте по минимуму и только нежирные сорта. На хлеб лучше класть отварное или запеченное мясо, птицу без кожи или рыбу.

* Вместо майонеза используйте кетчуп, ткемали, горчицу.

ПОПРОБУЕМ?

*** Колечко.** Мелко нарежьте огурец, репчатый лук (его можно предварительно ошпарить, чтобы ушла лишняя горечь и острота), зелень. Все смешайте, заправьте каплей оливкового масла. На тонкие куски ветчины или запеченного мяса выложите салат, сверните трубочкой. Порежьте колечками большой болгарский перец. Наденьте получившиеся кольца на трубочки. Разложите на куски хлеба или просто подайте на блюде.

*** Брызги брынзы.** Брынзу натрите на терке или разомните вилкой. Смешайте с мелко нарезанным болгарским перцем, тертым редисом, зеленым луком, зеленью. Полученной пастой намажьте хлеб, украсьте маслиной, оливкой, кусочком перца или веточкой укропа.

*** Чесночный аромат.** На сковороде без масла или в тостере подсушите кусочки черного хлеба. Каждый кусок натрите долькой чеснока.

*** Сладкие бутерброды.** Натрите на мелкой терке несколько яблок, смешайте их с яйцом и сахаром. Смесь выложите на куски хлеба и поставьте на минуту в микроволновку.

*** Салат в кармане.** Возьмите питу, срежьте крышечку и в получившийся карман положите любой из предлагаемых салатов.

* Отварное рыбное филе мелко порежьте, смешайте с маринованным огурчиком, репчатым луком и кукурузой. Заправьте легким майонезом.

* Все то же самое, как в первом рецепте, но рыбу замените куриным филе или мясом индейки.

* Мелко нарежьте овощи: огурцы, лук, перец, помидоры и зелень. Разомните немного брынзы, добавьте маслины. Все смешайте и сбрызните лимонным соком.

Банановый десерт

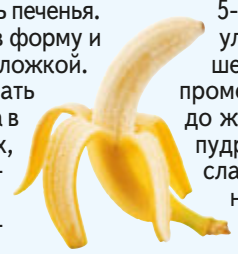
Без выпечки

200 г рассыпчатого печенья (типа «Юбилейного»), 85-100 г сливочного масла, 1 банка вареной сгущенки, 2-3 банана, 200 г сливок для взбивания, сахарная пудра и соль по вкусу.

Печенье растолките в крошку, масло растопите. Соедините масло и крошку, хорошо вымесите. Добавьте соль, она должна отчетливо оттенять сладость печенья.

Выложите «тесто» в форму и аккуратно уплотните ложкой. Десерт можно собирать не в большой форме, а в нескольких маленьких, порционных. На печенье выложите вареную сгущенку, разровняйте. Старайтесь, чтобы она не перемешалась с печеньем.

Бананы очистите от кожуры, нарежьте кружками толщиной 5-7 мм. Плотно и красиво уложите на сгущенку, лучше в два слоя, перекрывая промежутки. Сливки взбейте до жестких пиков. Добавьте пудру, чтобы крем был чуть сладким. Выложите сливки на бананы, разровняйте ложкой.



Сам себе психолог

Они считают, что не в детях счастье

Сейчас появляется все больше людей, которые осознанно не хотят становиться родителями. Почему они принимают такое решение? Вот несколько историй, которые помогут ответить на этот вопрос.

Неласковое детство

Ира выросла с холодной, нелюбящей матерью. Все детство и юность — одергивания и понукания. И очень мало похвал. Поцелуи и объятия только в день рождения, когда никуда не деться, надо чадо приласкать. В остальное время занудные нотации, даже прямые оскорбления — «Учись, ты можешь лучше», «Не будь неряхой», «Тройку получила? А чего от тебя еще ожидать...» И вот она выросла, съехала от мамы. И поняла, глядя на родивших подруг, что не чувствует стремления баюкать, агукать с малышом. Просто не умеет и вряд ли научится — да и не хочет. Потом рядом возникла такая же не слишком счастливая душа: мужчина в детстве натерпелся и не горит родительством, но ради нее, конечно, смог бы... А она — сами знаете. В итоге живут люди, счастливы. Чужих детишек любят, но о своих — ни слова...

По душе одиночество

Марина живет тихо и спокойно. Иногда навещает родителей, заводит отношения. Но долго ни с кем не может находиться рядом, ей по душе благословенное одиночество. Любит путешествовать одна, ходить по музеям, слушать музыку и смотреть кино. Если взбредет в голову что-то обсудить, перемолвится словом с коллегой, посидит на форуме. Иногда приходится отвечать на вопросы типа «Часики тик-так, когда же младенчик будет?». Она надевает маску отрешенной грусти, мол: «Все от Бога». Это годами выработанный рефлекс. От чужих расспросов с обвинительным уклоном, своих попыток оправдаться, стыда... Все она про себя давно поняла — хочет быть одна.

Как в страшном кино

Свое детство Вера вспоминает как кошмар. Постоянное чувство беспомощности. От жестоких взрослых и злых детей. Защиты не было нигде. Отчим вел себя как в страшных фильмах, но там обидчика разоблачают, а в ее детстве негодяй проворачивал гнусные вещи при молчаливом невмешательстве матери. В школе учителя вздыхали и выразительно подкатывали глаза, мол: «Ну и девочка, удивительная серость!». А ей хотелось стать не просто серой, но бесцветной: невидимой для отчима, ровесников-обидчиков, для всех.

Когда выросла, поняла: никакой семьи и детей. Детство — это непрекращающийся кошмар, трясешься, и неоткуда ждать помощи. Но за себя-то ладно, а как ее будет трясти за ребенка, который, по словам, куда важнее собственной жизни? Нет сил на страх за малыша, все ушли на то, чтобы выжить.

Проекты, переговоры, командировки

Ольга — вся в делах. Танцует, рисует — это в свободное время, а в рабочее у нее проекты, переговоры, командировки. Ради них приходится учить языки. А еще родители, племянники, друзья, два любимых кота плюс обаятельный и терпеливый мужчина. Он по-настоящему любит ее и ждет, когда Ольга захочет свить гнездышко. Она честно сказала — вряд ли, нет ни времени, ни планов таких... Он принял.

Старшая сестра

Ксюша старшая в семье, есть брат и сестра. И с самого их детства все на ней — покормить, погулять, искупать. Мама хвалила: «Ты моя помощница!» Она гордилась и не жаловалась, что хочет погулять с подружками, что времени на уроки не остается. Ведь мама на заводе работает. А отец — дальнобойщик, редко бывает дома. Они были благополучной семьей, всем детям дали образование и даже жилье купили. Но за эти годы она так устала воспитывать родительских детей, что на своих не осталось ни запала, ни желания.

М. Н. Баева, семейный психолог

Умные мысли

■ ЧАСТО ЧЕЛОВЕК ПОХОЖ НА ЦЕЛУЮ ПЛАНЕТУ: КРУТИТСЯ, ВЕРТИТСЯ, А ЖИЗНИ НЕТ.

■ МУЖЧИНА БЕЗ ЖЕНЩИНЫ ДЕЛАЕТ ГЛУПОСТИ, А ЖЕНЩИНА БЕЗ МУЖЧИНЫ — ПАКОСТИ.

■ ПОДРОСТКОМ ДУМАЕШЬ, ЧТО ОДНАЖДЫ ВСТРЕТИШЬ «КОГО-ТО ОСОБЕННОГО», А К ТРИДЦАТИ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ОСОБЕННЫХ ПРУД ПРУДИ. НОРМАЛЬНЫХ МАЛО.

■ У ЖЕНЫ ВСЕГО ДВЕ ОБЯЗАННОСТИ ПЕРЕД МУЖЕМ: УСПОКОИТЬ, КОГДА ОН НЕРВНЫЙ, И НЕРВИРОВАТЬ, КОГДА СПОКОЙНЫЙ.

Из почты «Айболита»

Наши мужики всё равно свои, родные, других нет. Давайте их пожалеем, а?

Давайте заботиться о наших мужчинах. Ведь для многих из них шестьдесят лет — это и так недосягаемая планка. А лишних пять лет приплюсуй — все, край! Это я о мужчинах рабочих профессий: механизаторах, глотающих пыль, токарях, слесарях, дорожниках, строителях. Их без того осталось раз-два и обчелся, вымирающий вид, хоть в музей под стекло выставляй. А начальники, которые сидят в креслах под кондиционерами и пьют кофе, пусть выходят на пенсию хоть в девяносто. Их из кабинетов самым здоровенным гвоздодером не выковыряешь.

Пускай меньше пьют! — скажете вы. Так ведь не от радости же пьют — в основном от несправедливости. Острый нож она им в сердце. Что поделаешь, такое у мужчин нежное, ранимое устройство души. Ну превратимся мы окончательно в страну одиноких старушек. Будем в старости сидеть на лавочках, от безысходности записываться на йогу. А между этим носить поминальную стряпню на могилки мужей. Станем, осиротев, путаться под ногами зятьев, снох и внучат или делить одного захудалого мужчину на сотню моложавых вдовушек, ругаясь и выдирая друг другу волосы.

...Рви не рви, а мужей из могил не поднимешь. Государству наши мужики — отработанный материал. А для нас он, какой бы ни был отработанный, все равно свой, родной, любимый, другого нет. Давайте их пожалеем, а?

Антонина Павловна, Саратовская обл.

Такая история

Джигиты любят красивые жесты

На юге джигиты любят красивые жесты, особенно когда видят, что человек не местный. Все свое кавказское гостеприимство демонстрируют...

Во Владикавказе на свою голову спросила, как добраться до автовокзала. Навстречу шел молодой парень... Он устроил допрос с пристрастием, почему я прошла остановку и не села в маршрутку, которая как раз направлялась на автовокзал. Я промолчала.

— Наверное, вы кошелек дома забыли! — воскликнул юноша, решительно сунул руку в карман и протянул мне стольник. Пришлось показать ему свой кошелек и сообщить, что просто люблю гулять, особенно там, где раньше никогда не была. Вроде поверил, но решительно поменял направление своего движения и довел меня практически до автовокзала — ни много ни мало километр пути. И удостоверился, что я точно вижу нужное мне здание и уже не заблужусь.

Вечером рассказала об этом забавном эпизоде золовке, жительнице этого славного города. Она только плечами пожала:

— Видимо, парень поверил тебе, что любишь ходить пешком, иначе вызвал бы такси. Наши джигиты любят красивые жесты, особенно когда видят, что человек не местный. Все свое кавказское гостеприимство демонстрируют...

Ну ладно я приезжая, меня уважили и проводили. Согласна. Но буквально на следующий день в Осетии увидела еще одну сцену, также тронувшую меня до глубины души. По тротуару медленно брела пожилая дама славянской внешности с сумкой-тележкой. Вдруг рядом с ней резко затормозил легковой автомобиль. Из него выскочил водитель-осетин и загрузил даму в машину вместе со всем ее скарбом. Эти люди были совершенно не знакомы, я поняла это из краткого диалога. Просто водитель увидел старушку с поклажей и решил подвезти. К слову, бабушка не особенно удивилась. Выходит, такие поступки там далеко не редкость.

М. Тарасова, Самарская обл.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Мне 20 лет, рост 160 см, вес 50 кг. Хочу встретить русского, православного парня 21-22 лет для семейной жизни. Я трудоспособная, по дому все могу делать. По характеру добрая, отзывчивая, внимательная, без вредных привычек, аккуратная, чистоплотная, православная. Люблю животных — кроликов. Хочется встретить парня из села Ставропольского края — доброго, спокойного, не жадного, внимательного, отзывчивого, чтобы не бросал в беде, заступался. Чтобы не был наркоманом или алкоголиком, не сидел в тюрьме, не имел вредных привычек, помогал в жизни и был опорой. Вы — свободный, не женатый, не ревнивый, согласный на переезд ко мне, веселый, любите петь песни. Если есть возможность, вышлите фото, можно в WhatsApp.

Валентина, Ессентуки

Валентина, ул. Ермолова, 131а, Ессентуки, Ставропольский край, 357601, тел. 8-905-448-38-03

***

Познакомлюсь с порядочным, добрым, несудимым мужчиной 45-55 лет, живущим на КМВ, для дружеских встреч. Мне 48 лет, светлая, симпатичная. Год как вдова, детей нет.

Ирина, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-962-420-00-31

***

Хочу познакомиться с мужчиной моего возраста или старше, тоже инвалидом, для совместного проживания на моей территории. Мне 49 лет, инвалид II группы. Живу в Майкопе, в частном доме.

Т. А. Фомина, ул. Крестьянская, 194, Майкоп, Республика Адыгея, 385000, тел. 8-952-829-00-15

Мне 61 год, рост 163 см, вес 64 кг. Очень симпатичная, с добрым характером. Вдова, обеспеченная, на пенсии, но работаю технологом. Живу одна, есть 3-комнатная квартира, дача и автомобиль. Познакомлюсь с одиноким, добрым мужчиной. Согласна на переезд или по обоюдному согласию приму мужчину к себе, помогу с работой.

Юлия, Краснодарский край, тел. 8-988-281-39-29, с 12.00 до 23.00

***

Мне 46 лет, рост 170 см, среднего телосложения. Домохозяйка. Ищу мужчину 47-54 лет, живущего на КМВ, для серьезных отношений.

Ирина, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-962-457-36-21

МУЖЧИНЫ

Мне 43 года, инвалид II группы. Без детей и вредных привычек. Для серьезных отношений и совместного проживания познакомлюсь с женщиной 40-43 лет, инвалидом II или III группы, без детей и вредных привычек, только из Краснодарского края.

Андрей, Армавир, Краснодарский край, тт. 8-918-331-50-68, 8-900-249-49-48

***

Шестидесятилетний стройный молодец, выше среднего роста и веса, православный праведник влюбится и женится, соединившись с родственной душой.

Николай Иннокентьевич Солнцев, ул. Константина Иванова, 16, Чебоксары, 428000, тел. 8-919-656-82-44

***

Хочу познакомиться с невысокой, худощавой женщиной до 55 лет, обязательно без вредных привычек. Профессия не важна — от простой труженицы до деловой женщины. Ваши увлечения — здоровый образ жизни, туризм, классическая музыка, садоводство, в общем, любые здоровые увлечения. Желательно, чтобы вы проживали в Новосибирске или в моем городе Оби. Хочу любить и быть любимым. О себе: 63 года, пенсионер, по гороскопу Лев, работаю.

Сергей, Обь, Новосибирская обл., тел. 8-951-398-40-71

***

Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 40-50 лет, без детей, с жильем, желательно из Ульяновской области. О себе: мне 58 лет, на пенсии, без вредных привычек, несудимый.

Василий, ул. Советская, 33, с. Монастырское, Тетюшский р-н, Татарстан, 422392

Женщины, создавайте семью, не думая о богатстве

Время быстро летит, мы стареем. Как тяжело быть одиноким, без своей половинки и семьи. Очень трудно найти верную подругу. Большинство ищут мужчин с выгодой. Таким дамам нужно, чтобы у избранника была большая пенсия, машина, квартира, и чтобы сразу, а не после смерти, оформил дарственную. А как было в послевоенное время? Холод, голод, разруха... Мужики с войны возвращались раненые, но жены не сдавались. Создавали семьи, рожали детей, строили дома, невзирая на мизерную зарплату. И никто не требовал ни машину, ни дарственную... Они жили ради друг друга, ради любви и светлого будущего. У меня была семья — жена и дочь, но они погибли в авиакатастрофе. Я обеспеченный человек. Если сделаю дарственную, значит, сам буду жить под забором? Женщины, знакомьтесь, создавайте семью, не думая о богатстве. Любите жизнь — она так коротка!

Игорь Алексеевич, Белореченск

Такое ощущение, что осталась одна во всём мире

Так случилось, что я осталась совсем одна, никого из родных рядом нет. Последним из жизни ушел муж. Замучило одиночество. Такое ощущение, что одна во всем мире. Почти полвека проработала учителем. Была всем нужна, востребована. Теперь отработанный товар. Так горько и обидно. Прошел юбилей — никто ни цветка не принес и ни строчки не написал. Обиды нет. Очень хорошо понимаю, что у всех свои семьи. Но почему я нахожу время, успеваю поздравить с днем рождения, с юбилеем? Считаю это своим долгом. Я не сижу и не протягиваю руки, не прошу помощи, хотя нуждаюсь в ней. Ходить тяжеловато на протезированных ножках. Все равно чуть-чуть занимаюсь огородом, цветами, рисую. И даже до сих пор пою в украинском хоре, которому исполнилось 85 лет. Я самая старшая в нем. Но этого так мало... Не с кем пообщаться. Так случилось, что вокруг умерли все соседи. Может, есть такие люди, как и я, с удовольствием ответила бы и поделилась, чем могу. Буду рада каждому доброму человеку. Заранее сердечно благодарю.

Таисия Васильевна Колесникова, ул. Украинская, 16, с. Сидоры, Михайловский р-н, Волгоградская обл., 403311, тел. 8-961-074-85-18

Цифры и факты

■ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЖЕНЩИНЫ, ЗНАКОМЯЩИЕСЯ В ИНТЕРНЕТЕ, БОЯТСЯ, ЧТО ИХ ИЗБРАННИК ОКАЖЕТСЯ МАНЬЯКОМ.

■ 81% ЛЮДЕЙ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ НА САЙТАХ ЗНАКОМСТВ, ВРУТ О СВОЕМ РОСТЕ, ВЕСЕ И ВОЗРАСТЕ.

■ ТРЕТЬ ЛЮДЕЙ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ПРИЛОЖЕНИЯМИ ДЛЯ ЗНАКОМСТВ, НИКОГДА НЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ С ТЕМИ, С КЕМ ПЕРЕПИСЫВАЮТСЯ.

Уроки жизни — *Обсудим?*

Соглашайся, Вань!

Оказывается, романтические отношения — это секс, дружба и общение — это секс, и вообще все на свете в первую очередь — секс.

На сайте знакомств пишет мне 28-летний парень. Спрашиваю: «Зачем тебе тетя на пятнадцать лет старше?» Мальчик Ваня охотно объясняет: «Девочки постарше знают, чего хотят, и в постели с ними интереснее. Ты разве не в курсе?» Отвечаю: «Тут ты прав, Ванюша! Я, например, точно знаю, чего хочу». — «Секса?» — не скрывая радости, уточняет мальчик Ваня. «Нет, дорогой. Я хочу замуж. Мужа лучше искать молодого. У него столько сил и энергии, чтобы работать, зарабатывать, стремиться расти и развиваться. Это в сороковник мужик уже выдохся, а с молодым мы горы свернем. Ты будешь трудиться, а я обеспечу надежный домашний тыл. Прекрасная семья у нас с тобой получится. Соглашайся, Ванюша!» — «Ну ты грамотная...» — отвечает ошарашенный Ваня. «А что не так? — удивляюсь. — Романтика — это сказка, а сказки всегда заканчиваются свадьбой».

Дальше Ваня прочитал мне нотацию — дескать, в мои годы пора бы понимать: романтические отношения — это секс, дружба и общение — это секс, и вообще все на свете в первую очередь — секс. А наивная идиотка в таком возрасте смотрится смешно. «А как же человеческие отношения?» — спрашиваю я. Интересно, что Ваня ответит и какими словами? К сожалению, не дождалась — заблокировал он меня. А жаль, хотелось поговорить...

Нина, Екатеринбург

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ПИСЬМА ТОЛЬКО ТЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ: «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Вредные привычки

Улыбка оставляет следы на лице

Какие привычки приводят к преждевременному появлению морщин.

■ Вы слишком эмоциональны. Все пережитые эмоции остаются отпечатком на лице. Если вы часто удивляетесь, формируются горизонтальные морщинки на лбу, если хмуритесь — между бровями. Прищуривание способствует образованию гусиных лапок, а сжатые губы приводят к появлению складок вокруг рта. Старайтесь контролировать свои эмоции, тогда ваше лицо будет без лишних морщин.

■ Никотин и смолы, содержащиеся в сигаретах, сушат кожу и нарушают обменные процессы. Токсичные вещества разрушают ее структуру. Кроме того, если регулярно складывать губы в трубочку, формируются складки в области носогубного треугольника. Кожа в этом месте темнеет и выглядит непривлекательно. Курение абсолютно несовместимо с молодостью и красотой.

■ Многие любят спать на животе. Эта поза удобна, но после нее на лице остаются складки. Нарушается нормальное кровообращение и насыщение кожи кислородом ночью. Чтобы с утра иметь свежий вид, старайтесь спать на спине.

■ Частое использование очищающих средств нарушает естественный кислотно-щелочной баланс кожи и пересушивает ее. То же самое происходит, если не смывать косметику перед сном. Тогда поры забиваются, кожа становится тусклой и несвежей, а значит, склонной к образованию морщин.

■ Солнечные лучи вызывают преждевременное старение кожи. Кроме морщин, могут возникать ожоги и опасные кожные заболевания. Чтобы обезопасить себя, используйте солнцезащитный крем каждый день, даже зимой.

А. К. Арсеньева, врач-дерматолог

Авторитеты дают советы

Под кожей клещ...

Многие считают, что прыщи и угри со временем пройдут сами. Но не всегда высыпания вызваны неправильным уходом за кожей или юным возрастом. В 20% случаев это демодекоз, в котором виноват подкожный клещ. Он перемещается по всему телу, но в первую очередь поражает щеки, лоб, шею и носогубный треугольник.

Как понять, что это клещ?

Заподозрить, что заразились подкожным клещом, можно по таким симптомам: шелушится и краснеет кожа, отекают веки, увеличивается размер носа, поры расширяются, появляются угри. Кожа становится бугристой, чешется при умывании. Выпадают волосы, ресницы, брови.

Заразиться можно даже в парикмахерской и массажном салоне. Стоит воспользоваться полотенцем, постельным бельем или предметом личной гигиены больного человека, у которого на коже уже есть клещ, и заражение гарантировано.

Особенно рискуют светлокожие

Подкожный клещ может поселиться на теле человека любого возраста и с любым типом кожи, кроме новорожденных. Не всегда можно сразу понять, что заразились, особенно при хорошем иммунитете. Если у человека слабый иммунитет, клещ легко переселяется в более глубокие слои кожи и вызывает сильное воспаление. Особенно рискуют женщины со светлой и тонкой кожей, а также дамы преклонного возраста.

Клещ скорее поселится на коже, если у человека нарушена работа пищеварительной и эндокринной системы. При склонности к истерикам, нервным срывам и при аллергии на косметику тоже можно заразиться. Люди, злоупотребляющие спиртным, кофе и острыми приправами, также рискуют. Может спровоцировать заражение увлечение солярием, баней, солнечными ваннами. Заболевание заразно. Обычно клещ выходит на поверхность с подкожным салом и может перейти от одного человека к другому. Так можно заразиться или стать носителем этой заразы.

Клещ сам по себе безобидный, но...

Если иммунитет слабый, сражаться с клещом придется долго. Так как внешне подкожный клещ часто проявляется как обыкновенные угри, чтобы его выявить, делают соскоб. И уже на основании результата назначают лечение. Чаще всего в борьбе с клещом используют мази, примочки, препараты для приема внутрь. Но в сложных случаях может понадобиться хирургическое вмешательство.

Обычно врач назначает комплексное лечение. Кроме препаратов и антибиотиков, выписывают средства, которые восстанавливают кишечную флору и активизируют желудочные ферменты, укрепляют сосуды и иммунитет, восстанавливают гормональный фон. В дополнение к медикаментозным препаратам используется криотерапия.

Во время лечения важно соблюдать диету. Употребление меда и шоколада нужно сократить до минимума. Пиво и пивные дрожжи исключить полностью, как и жареное, соленое и острое. Не употреблять облепиху. И еще: вещи и постельное белье надо обрабатывать термически.

Я. А. Куксова, дерматолог, врач высшей категории

Что я только не прикладывала под глаза, чтобы избавиться от отёков!

Огурцы, клубнику, арбуз, банан, морковный сок... Также какое-то время пользовалась замороженными чайными ложками. Эффект есть, но злоупотреблять этим способом нельзя: от сильного холода кожа испытывает стресс. Ложки хороши, когда нужно экстренно освежить область вокруг глаз. Заранее охладите их в морозилке и приложите под веки, и кожа оживет.

Но главной находкой для меня стали тонкие пластинки из картофеля. Утром, как ни крути, особенно после 35-40 лет, лицо не пышет свежестью, как в 17-20 лет. Все просто: чищу сырую картофелину и нарезаю тонкие пластины. Прикладываю их под глаза и одну на лоб (у меня там проблемная морщинка). Пока пью чай, кофе, ношу эти патчи. За 15 минут картофель убирает все отеки и припухлости. Снимаю картофельные патчи — они почти сухие. И еще совет: картошку я с вечера кладу в холодильник (не в морозилку!). Вот такое простое и доступное всем средство.

Вероника, письмо с сайта

Если руки шелушатся...

■ ВЗБЕЙТЕ ПОЛОВИНУ ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА И ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. НАНЕСИТЕ СМЕСЬ НА РУКИ НА 15-20 МИНУТ.

■ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ СЫРУЮ КАРТОФЕЛИНУ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЛИМОННОГО СОКА. ДЕРЖИТЕ МАСКУ НА КОЖЕ РУК 15 МИНУТ.

■ ДЕРЖИТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКЕ ИЛИ ПРОСТОКВАШЕ 15-20 МИНУТ.

■ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЕНИ ЛЬНА С 250 МЛ МОЛОКА, ВСКИПЯТИТЕ, ОСТУДИТЕ. СМАЗЫВАЙТЕ ЭТИМ ОТВАРОМ РУКИ.

Для пышных дам *Уроки стиля*

Как скрыть изъяны фигуры

КАК ДАМАМ В ТЕЛЕ ПОДОБРАТЬ ОДЕЖДУ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО И МОДНО, НО ПРИ ЭТОМ СКРЫТЬ НЕКОТОРЫЕ ИЗЪЯНЫ ФИГУРЫ?

1 **Хорошая посадка.** Бесформенные балахоны а-ля Алла Пугачева, свитера и вообще вещи свободного края — не лучший вариант для пышных женщин. Хотя они и скроют недостатки фигуры, но при этом увеличат силуэт в несколько раз. Одежда должна хорошо сидеть и не слишком обтягивать. Легкий намек на талию, бедра, зону декольте — ведь вам есть чем похвастаться.

2 **Плотная ткань.** Пышные женщины часто выбирают платья, блузы, кардиганы из легкого трикотажа или шифона, надеясь сделать образ воздушнее. Но такой прием имеет ровно противоположный эффект. Остановите свой выбор на вещах из плотной, но податливой ткани. Слишком жесткие, держащие форму тоже не ваш вариант.

3 **Удлиненные вещи.** Такие пиджаки и блейзеры удлиняют силуэт и визуально стройнят. А вот брюки и юбки, наоборот, лучше выбирать не слишком длинными, чтобы они не скрывали щиколотки.

4 **Аксессуары.** Они создают стиль и выделяют из толпы. Крупные очки, интересные сумки среднего или большого размера, толстые ремни. Исключение — девушки с типом фигуры «яблоко». Им лучше выбирать тоненькие ремешки.

5 **V-образный вырез.** Почти все дамы в теле могут похвастаться шикарным декольте. Поэтому глубокий, V-образный вырез — то что, вам нужно. К тому же он заметно вытягивает силуэт, делает лицо уже, а шею длиннее.

6 **Высокая талия.** Откажитесь от брюк и юбок с низкой талией в пользу вещей со средней, а лучше — с высокой посадкой. Сами не заметите, как ноги станут длинней, а талия — тоньше.

7 **Платья и топы с запахом.** Такие вещи делают акцент на груди и отвлекают внимание от талии (это важно для женщин с типом фигуры прямоугольник). Вещи с запахом стройнят и делают силуэт женственнее.

8 **Акценты.** Старайтесь привлекать внимание к своим достоинствам. Красивая линия декольте, покатые плечи, выразительная талия или изящные щиколотки — каждую женщину природа наградила своими достоинствами.

М. К. Листова, стилист

Как сохранить овощи и фрукты

ЯБЛОКИ срывайте в сухую погоду, надев перчатки, чтобы не стереть пыльцу, — она защищает плоды. Мелкие плоды укладывайте отдельно от крупных. Большие портятся быстрее.

ТЫКВУ срезайте с плодоножкой, подсушите, прогрейте на солнце 10 дней. Храните в подвале или до морозов на балконе в сумке, укрыв одеялом.

ЧЕСНОК просушите и, припудрив мукой, сложите в большую стеклянную банку. Сверху насыпьте слой муки толщиной 2 см. Поставьте банку в кухонный шкаф.

ИМБИРЬ, морковь, свеклу и другие корнеплоды разложите по большим пластиковым горшкам из-под цветов. Засыпьте их чистым песком и поставьте в прохладное темное место.

У ВСЕХ ХОЗЯЕК ДОМА ЕСТЬ ПАКЕТ С ПАКЕТАМИ И КАСТРЮЛЯ С КАСТРЮЛЯМИ.

Мужская работа

● Чтобы извлечь из дерева плотно засевший шуруп, приложите к его головке раскаленный предмет (например, жало паяльника): шуруп расширится, а когда остынет, его можно будет легко вынуть.

● Когда отпиливают часть фанеры или доски, отпиливаемый кусок часто обламывается и скалывает при этом кромку на основной детали. Этого не случится, если скрепить отрезаемые части ручными тисочками или другим зажимом.

● Те, кто часто закручивает винтики и шурупы, сталкиваются с тем, что отвертка скользит или проворачивается. Эту проблему можно решить, если нанести на инструмент немного мела.

Грызуны в доме

Кыш, мышь!

Порча продуктов и неприятный запах — это самое малое, чем могут навредить мыши. Гораздо серьезнее то, что они могут стать причиной пожара — очень любят грызть проводку. Блохи и инфекции, которые мыши переносят, — еще одна опасность. Как справиться с грызунами?

■ Можно использовать растительные запахи. Грызуны не переносят аптечную ромашку, мяту перечную, полынь, багульник, бузину, чернокорень и пижму. Можно разложить пучки трав в местах возможного появления мышей, и они уйдут. Еще один способ — приготовить крепкий отвар, дать ему остыть и перелить в пульверизатор. После распылить по углам и другим местам, где видели мышей. Быстро справляются с грызунами различные пряности, специи, приправы. Например, можно использовать кориандр. Он отпугнет мышей своим резким запахом. Для применения подойдут зерна, свежие зеленые веточки, порошок.

■ Кстати, если травы найти сложно, особенно зимой, можно приобрести искусственные ароматизаторы или эфирные масла упомянутых растений. Смочите ими ватные тампоны и разложите в доме. Единственный совет: убедитесь, что у вас нет аллергии на эти масла.

■ Уборка и еще раз уборка. Проведите уборку во всех труднодоступных местах. Одновременно ищите норки и дыры в полу, а также щели — если мышь будет искать, как пробраться внутрь, то их и использует. Дыры замажьте строительной пеной. Если ее нет, затолкайте внутрь битое стекло, а сверху залепите пластилином.

Прикинь на себя

■ Хлор, аммиак или уксус тоже эффективны от нежелательных гостей. Еще один плюс — дезинфекция помещения. Мыши после такой обработки оставят вас в покое.

■ Хорошее средство — молотый красный перец. Насыпьте его рядом с обнаруженными дырами в полу.

■ Лишите грызунов всякой возможности поживиться едой в вашем доме. Не держите пакеты с крупами, мукой и прочими съедобными вещами на полу или невысоко от него. Лучше, если они будут храниться в плотно закрывающихся банках.

■ Следите, чтобы мусор с обеденного стола не просыпался на пол. Не ешьте в комнатах. И, конечно, регулярно подметайте пол.

■ Вентиляционные отверстия постарайтесь закрыть мелкой сеткой.

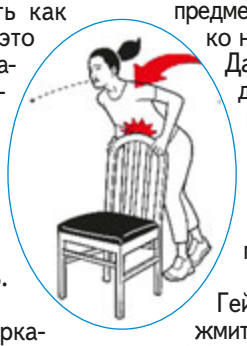
SOS!

Подавились, а рядом никого нет

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОСТАРАЙТЕСЬ УСПОКОИТЬСЯ. ПАНИКА НЕ ДАСТ ВАМ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА САМОПОМОЩИ И ТОЛЬКО УСУГУБИТ ПОЛОЖЕНИЕ.

Как себя вести, если поперхнулись

Попробуйте кашлять как можно интенсивнее: это основной защитный механизм, придуманный природой. Чтобы усилить кашель, можно согнуться пополам. В этом случае помогут мышцы брюшного пресса. Ни в коем случае не пытайтесь подавить кашель. Это только все ухудшит.



* Если рядом есть зеркало, откройте рот, прижмите язык вниз к челюсти пальцами, потяните ее вверх и выдвиньте немного вперед. Это улучшит обзор. Если увидите инородное тело, попробуйте сдвинуть его с места скользящим движением пальца, а потом удалить.

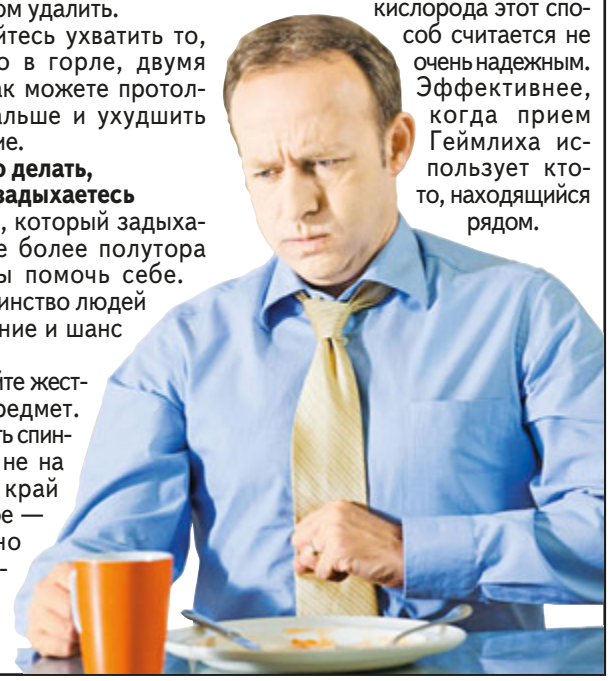
* Не пытайтесь ухватить то, что застряло в горле, двумя пальцами. Так можете протолкнуть его дальше и ухудшить свое состояние.

Что делать, когда задыхаетесь

У человека, который задыхается, есть не более полутора минут, чтобы помочь себе. После большинство людей теряет сознание и шанс на спасение.

* Используйте жесткий узкий предмет. Это может быть спинка стула (но не на колесиках), край ванны. Главное — чтобы можно было навалиться. Наклонитесь так, чтобы верхняя часть живота находилась точно над жестким ребром выбранного предмета. Расслабив ноги, резко навалитесь на предмет. Давление в животе передастся через диафрагму в легкие. Это позволит вытолкнуть инородное тело наружу. Такой способ в практике спасателей считается самым эффективным.

* Используйте прием Геймлиха. Одну руку сожмите в кулак. Прижмите ее на 2-3 см выше пупка большим пальцем к животу. Обхватите кулак другой рукой и выполните 5 резких надавливаний на себя и вверх. Из-за неудобной точки приложения силы и возможной физической слабости из-за нехватки кислорода этот способ считается не очень надежным. Эффективнее, когда прием Геймлиха использует кто-то, находящийся рядом.



ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Метод психотерапии
Коньки на колесах
Деятельность кустаря
Осиротевшее стерео
Висюльки в ушах
1

В нем крестили Христа
1
Игры на бирже
Сезон зонтов и калош
2
Супергастроли
Вид защиты в боксе
Линия, соединившая полюса
Полезные отходы
Театральная премия в США
Гнутый выступ седла
Сад в центре Парижа
Благовоние в кадиле
Обезьянка-кроха
Высь, которую коптят
2

Рок-вокалист... Поп
Осадки в январе
Приверженец идеи
Скрипичный мастер
Рейс на фуре
Алычовый соус
Герой фильма «Гладиатор»
Поделочный камень
Мусульманская молитва
3
Чикагское озеро
Источник боли
Река под Литейным мостом
Писатель... Моруа
3

Выстраданная улыбка
Ягодные выжимки
Ароматная древесина
Безналичные расчеты
«Аленький цветочек», автор
Сдавливание пассатижами
Кислородное соединение
Грузинское вино
Многодневные автогонки
Противоречие, парадокс
Ситцевая столица России
4

Питейный дом
Кольцо танцующих
Пеленгующая установка
Медведь Канады
Сердце Бахрейна
Маска притворщика
Сказание об осаде Трои
Народ в Африке
4
Горы на картинах Рериха
Книжный рисовальщик
Сестра горбуши
Примат с именем попугая
5

Садовая смола
Киногероиня с Монмартра
Доктор Старцев у Чехова
Куст над водой
Искусство пения
Блокировка в рамках ООН
Урчащий агрегат
5
Южное хвойное дерево
Язык афганцев

Составила Елена Короткова

Из почты «Айболита»

Я верю в своего ангела-хранителя

Из каких только жизненных передряг он меня не вытаскивал, буквально от смерти спасал! И все мои предчувствия, думаю, напрямую связаны с ним.

Что это было — помутнение рассудка?

Недавно со мной произошло такое, чему объяснения нет. В тот день я была на кухне, готовила, занималась своими делами. Было около 6 вечера — время, когда возвращается муж с работы. Я отчетливо услышала, как с узнаваемым лязгом открывается входная дверь. Собаки с приветливым лаем рванули в прихожую встречать хозяина. Раздался голос мужа, его привычная грубовато-шутливая манера: «Чего разорались, балбесы?» И все. Собаки вернулись ко мне на кухню, легли по местам.

Я сначала не удивилась, что муж не прошел дальше порога. Подумала, что оставил пакет с продуктами и вышел за чем-то во двор. Выглянула в прихожую — ни пакета, ни мужа. Вернулась на кухню. Стрелка часов медленно ползла к семи. В начале восьмого муж наконец-то явился. Оказалось, задержался на работе. Собаки снова залаяли.

Я все рассказала мужу. Он был в шоке, не поверил. Я и сама не знала, что думать! Даже если у меня случилось временное помутнение рассудка, как объяснить поведение собак? Муж пошутить не мог. Стало очень страшно, мурашки по коже побежали...

Независимо от религии и веры каждому человеку посылается ангел-хранитель. Даже атеисты получают своего опекуна по жизни, который их заботливо оберегает.

Открываю глаза, а над кроватью облачко

Этот случай в моей жизни не первый. Помню, несколько раз сталкивалась с потусторонними явлениями. Когда только поженились, приехали погостить к свекрам в Узбекистан. У них частный дом. Родственники выделили нам отдельную спальню. Ночью просыпаюсь, открываю глаза, а над кроватью висит плотное облачко, из которого видна добрая улыбка. Смотрю на облачко, оно не исчезает. Начала расталкивать мужа, но пока тот проморгался, облако медленно растаяло. Когда рассказала о видении свекрови, она даже не удивилась — пояснила, что в этой комнате жила бабушка, там и умерла. Хорошая, приветливая и улыбчивая была старушка.

О многом знаю наперед

Вообще у меня интуиция — не дай бог никому. Предчувствую практически все события в жизни, вплоть до того, кто сейчас позвонит и что скажет. Могу начать рассказывать мужу свой сон, а он перебивает на полуслове: «Это же на днях произошло у меня в офисе!» И смотрит с недоверием, будто я у него на работе хожу в шапке-невидимке и подслушиваю.

Еще я верю в своего ангела-хранителя. Из каких только жизненных передряг он меня не вытаскивал, буквально от смерти спасал! И все мои предчувствия, думаю, напрямую связаны с ним. А муж шутит: «Он у тебя уже весь седой и с загипсованными крыльями». Не исключено, что хромой и кривой. Но все равно любит и помогает.

Тамара,
Астраханская обл.

Приметы для дома

■ ЛОПНУЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ — ЖДИТЕ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ХОРОШИХ НОВОСТЕЙ.

■ НЕЗАМУЖНЕЙ ДЕВУШКЕ НЕЛЬЗЯ СМЕТАТЬ СО СТОЛА КРОШКИ РУКОЙ, ИНАЧЕ ОСТАНЕТСЯ В СТАРЫХ ДЕВАХ. ЮНОШЕ ТОЖЕ — ЖЕНА БУДЕТ ЛЫСОЙ.

■ ОТДАВАТЬ ДЕНЬГИ В ПОНЕДЕЛЬНИК НЕЛЬЗЯ, ИНАЧЕ ВСЮ НЕДЕЛЮ БУДУТ РАСХОДЫ.

Меня бабушка три месяца отмаливала, а фотографии сожгла

Когда я был еще мальчиком, мы с друзьями Андреем и Максимом увлекались фотографией. И вот однажды занесло нас на кладбище. Начали мы фотографироваться на фоне могил... А через три дня произошел несчастный случай — Максим утонул... Да так странно, в самом мелком месте реки... Через неделю Андрей стал заговариваться: то будто зовет его кто-то, то смеются над ним... И моя бабушка начала догадываться, что дело тут нечисто. Расспросила меня, что мы делали втроем в последнее время. Ну я и вспомнил про фотографии на кладбище. Бабушка сильно ругалась, пошла к родственникам Андрея, но не успела немного. Буквально за час до ее прихода он разбился на мотоцикле прямо рядом с родным домом... Меня бабушка три месяца отмаливала, а фотографии и пленки сожгла.

Анатолий,
письмо с сайта

Мы уже знали: если сильно гремит, скорая привезёт тяжёлую

Я до пенсии работала медсестрой в приемном отделении гинекологической больницы. И много лет у нас там жил домовой. В ночные дежурства начинали позвякивать инструменты в шкафчиках. Мы уже знали: если сильно гремит, скорая привезет тяжелую. Готовились, приговаривали, спасибо, мол, за предупреждение. Домовой практически не ошибался. А однажды мне даже увидеть его удалось. Ставила капельницы в палате и тут услышала, что на посту звонит телефон. Быстренько прибежала, смотрю, а за столом парень сидит в косоворотке. Только и успела спросить, что он тут делает, как парень внезапно просто растаял в воздухе.

Тамара,
Саратовская обл.

Цифры и факты

■ У ВОЛКОВ В СТАЕ ЕСТЬ «СИДЕЛКИ». КОГДА РОДИТЕЛИ ОТПРАВЛЯЮТСЯ НА ОХОТУ, ОНИ ПРИСМАТРИВАЮТ ЗА ВОЛЧАТАМИ.

■ ВЫДРА МОЖЕТ НАЙТИ КАМЕШЕК В ДЕТСТВЕ И СОХРАНИТЬ ЕГО НА ВСЮ ЖИЗНЬ. ПРЯЧУТ ОНИ ТАКИЕ КАМЕШКИ В СКЛАДКАХ КОЖИ.

Обнимаю её, а она словно дерево — стоит застывшая

Мама очень переживала, горевала после смерти своего брата, а во сне увидела его в трамвайчике. Брат ехал и улыбался. Он успокоил маму и дал понять, что у него все хорошо. А я видела странный сон про покойную бабушку. Заснула на диване, а во сне будто просыпаюсь на том же месте. Хочу посмотреть, что сзади, но не могу — что-то мешает. Все-таки обернулась, а в комнате на пороге стоит бабушка. Знаю, что ее уже нет в живых, но очень ей обрадовалась. Обнимаю ее, а она словно дерево — стоит застывшая и держит меня в объятиях крепко и молча, не отпускает. Я попыталась аккуратно высвободиться из объятий — не получилось. Лишь с силой вырвалась. Стало страшно. К чему бы это?

Раиса О.,
Тамбовская обл.

Прикинь на себя — *Старинный обряд*

Ловушка для негатива

ВЕЩИ В ДОМЕ ВСЕ ВРЕМЯ ТЕРЯЮТСЯ, ОЩУЩАЕТЕ ТРЕВОГУ? ВОЗМОЖНО, ВЫ ОКРУЖЕНЫ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИЕЙ.

Проверить это и избавиться от негатива можно при помощи стакана воды. Приготовьте стакан. Убедитесь, что на стекле нет царапин, других отметин. Стакан должен быть чистым, без отпечатков пальцев. Также понадобится вода, морская соль и белый уксус. Заполните стакан на 1/3 морской солью. Добавьте уксус, чтобы стакан был наполнен на 2/3. Не смешивайте содержимое и не встряхивайте. Медленно влейте воду. Соль не должна сразу раствориться.

Делать это нужно днем. Поставьте стакан в то место, где, по вашему мнению, присутствует отрицательная энергия. Оставьте на 24 часа. Убедитесь, что стакан находится в недоступном для детей месте. Кроме того, он должен быть скрыт от посторонних глаз.

Если через сутки содержимое стакана кристально чистое, значит, в доме нет отрицательной энергии. Если вода стала серовато-мутной, появились пузырьки или другие изменения, расставьте стаканы в других частях вашего дома, чтобы полностью избавиться от негативной энергии. «Плохую» воду нужно выливать подальше от дома, чтобы земля впитала негатив. Только захватите с собой бутылку с чистой водой и ополосните ею стакан. Так избавитесь от остатка негативной энергии.

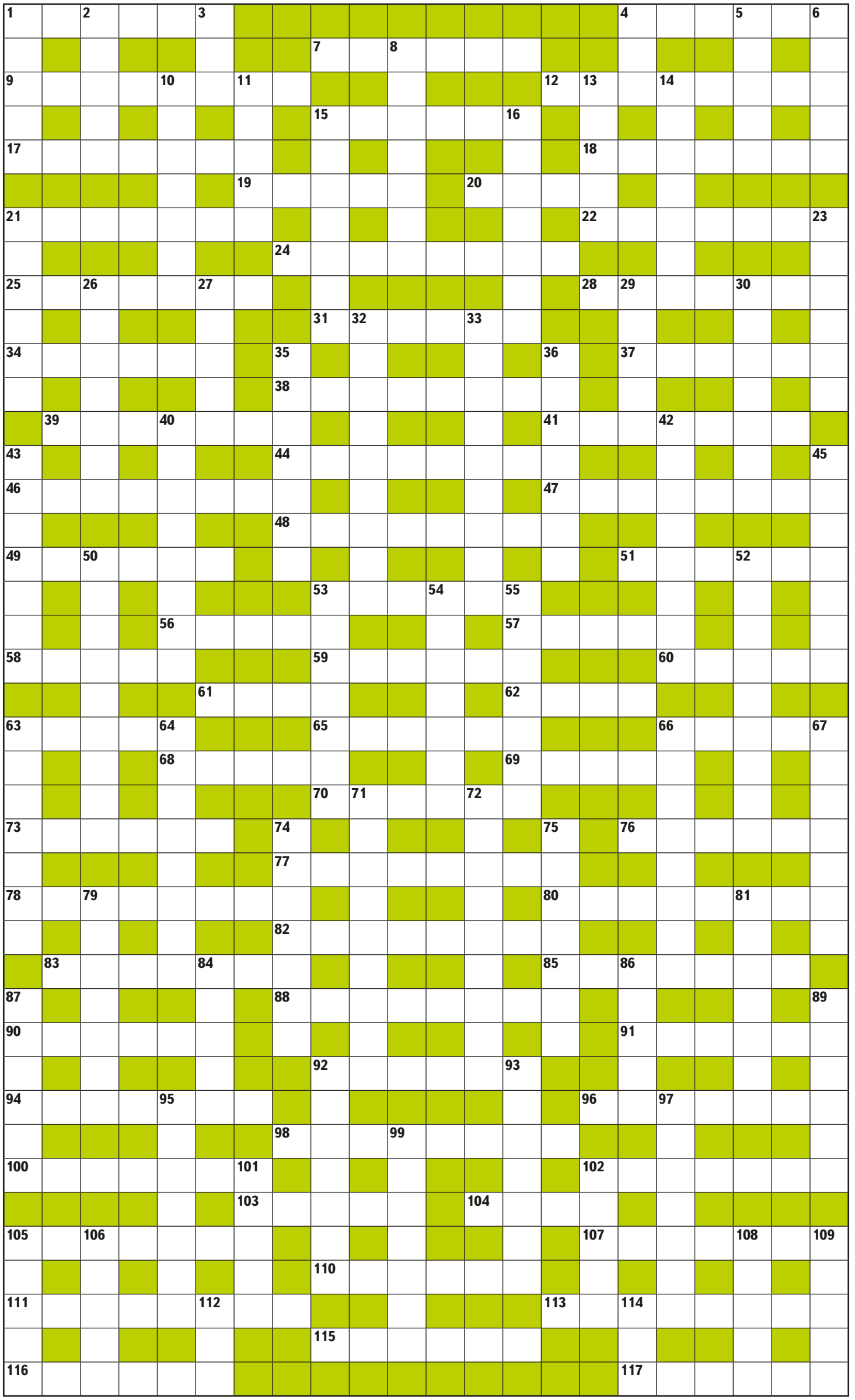
В древности верили, что соль обладает особыми свойствами и способна возвращать людям утраченные силы, залечивать душевные раны. Ее применяли, чтобы защититься от колдовства и вернуть счастье. Что касается уксуса — всем хорошо известны его способности устранять загрязнения и неприятные запахи, освежая атмосферу. Примерно так же, по мнению специалистов по биоэнергетике, этот состав действует и на биополе.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Творение архитектора. **4.**Экономический крах. **7.**Водоплавающий тягач. **9.**Город в Сибири. **12.**Общий вид местности. **15.**Сосуд, хранящий тепло. **17.**Ислам или христианство. **18.**Пункт в составе Золотого кольца России. **19.**Роль Делона и Бандераса. **20.**Дебаты с целью сбить цену. **21.**Живопись на стенах. **22.**Заросли лещины. **24.**Всемирная паутина. **25.**Тропический лес. **28.**Укороченная винтовка. **31.**Встроенный патронташ автомата. **34.**Дейтерий по отношению к водороду. **37.**Обоснование практики. **38.**Серединка газеты. **39.**Солдатский головной убор. **41.**Напарник писателя. **44.**Обувь индейца. **46.**Медицинский стерилизатор. **47.**И трап, и стремянка. **48.**Птенец пернатого детоносца. **49.**Ленивое блаженство. **51.**Грузовые сани. **53.** Победа в отместку за проигрыш. **56.**Вес покупки за вычетом упаковки. **57.**Шахматный рядовой. **58.**Обряд по просьбе прихожанина. **59.**Старинное оружие. **60.**Что чугун, что сталь. **61.**Кровать супружеской четы. **62.**Первый турист в космосе. **63.**Порция кредита от МВФ. **65.**Деляга, живущий на проценты. **66.**Ферма ковбоя. **68.**Кореец или вьетнамец. **69.**Работа с расплавленным металлом. **70.**Глубокая печаль. **73.**Гиблое место с лешаком. **76.**Редкий жадина. **77.** Басенная обезьяна с очками. **78.**Имя книги. **80.**Культработник дома отдыха. **82.**Запуск ядра в легкой атлетике. **83.**Деревянные ручные санки. **85.**Святая, чей день 25 января. **88.**Составитель прогноза погоды. **90.** Возлюбленный Афродиты. **91.** Поэт-символист. **92.**Сыр с плесенью. **94.**Знаменитый граф-кровопийца. **96.**Реализация товара. **98.**Михаил Бакунин по убеждениям. **100.**Шинок на итальянский манер. **102.**Прожиточный рубеж. **103.**Скупая мужская. **104.**Мелкий рогатый скот. **105.**Рыхлая почва. **107.**Кустарный промысел. **110.**Моллюск с домиком на спине. **111.**Ступень лада. **113.**Жаровня для кряквы. **115.**Результат скрещивания пород. **116.**Не верит в бога. **117.**Ляп в диктанте.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Пробка на перекрестке. **2.** Крупный парень. **3.** Голубая у стены Кремля. **4.**Испанский сэр. **5.**Штат конского каштана. **6.** Надстрочный знак. **8.** Пение-развлечение. **10.** Упраздненная палата парламента Норвегии. **11.** «Товар» сотового оператора. **13.**Друг-мексиканец. **14.**Размер круга. **15.** Порт на озере Онтарио. **16.** Пустые речи высоким стилем. **21.** Предприятие горняков. **23.**Пятизвездочный алкоголь. **26.**Фантазер Томас Мор. **27.**Невнятный ответ двоечника. **29.** Цветок из букета первоклашки. **30.** Лечебная вода из Грузии. **32.** Отсутствие чувства прекрасного. **33.**Гуманоид с Красной планеты. **35.** Городской рельсовый транспорт. **36.**Спроваживание бандероли. **40.**Набитый привкус. **42.**Горизонтальный уровень. **43.**Альтернатива решения задачи. **45.**Автор оды «Вольность». **50.**Первый или «Домашний». **52.**Вся система мироздания. **53.**Голливудская Красотка. **54.**Переходник для евророзетки. **55.** Лопатка штукатура. **63.** Лагерь любителей походов. **64.**Никчемные людишки. **66.**Наведенная четкость. **67.**Всегда бренные. **71.**Написал «Дети подземелья». **72.**Болезнь безумной собаки. **74.** Фиолетовый драгоценный камень. **75.** Черновое шитье портного. **79.** Почетная бумага отличнику. **81.**Певица... Паради. **84.** Осенние хлопоты с огурцами. **86.** Кочевой коллектив цыган. **87.**Корочка депутата. **89.**Родоначальник евреев. **92.** Свидание у Эйфелевой башни. **93.**Наташа из романа-эпопеи «Война и мир». **95.** Уменьшение груза в дороге. **97.**Оружие, стреляющее пламенем. **99.**Правда жизни в литературе. **101.**Человек-отшельник. **102.**Великий якобинец. **105.**От перестановки слагаемых не меняется. **106.**Обращение испанца к батюшке. **108.**Река в царстве Аида. **109.**Немилость к былому фавориту. **112.**Турецкий горох. **114.**Предатель у Шекспира.

Составила Елена Тимошенко



Круто сказано!

● Если вы переживаете, что вы тратите деньги впустую, вспомните людей из учебников по математике, которые покупают по 150 арбузов хрен знает зачем.

● Народная примета: если очень долго сторожить государственное добро, в конце концов оно станет вашим.

● Что ни говорите, а гаишники стали куда приветливее. Каждый тебе вежливо подскажет, где находится ближайший банкомат.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Здание. 4. Дефолт. 7.Буксир. 9.Тобольск. 12. Ландшафт. 15.Термос. 17.Религия. 18.Иваново. 19.Зорро. 20.Торг. 21.Роспись. 22.Орешник. 24.Интернет. 25.Джунгли. 28. Карабин. 31. Обойма. 34.Изотоп. 37.Теория. 38. Разворот. 39.Пилотка. 41. Соавтор. 44. Мокасины. 46. Автоклав. 47.Лестница. 48.Аистенок. 49.Истома. 51. Дровни. 53.Реванш. 56.Нетто. 57. Пешка. 58.Треба. 59.Булава. 60. Сплав. 61. Ложе. 62.Тито. 63.Транш. 65.Рантье. 66. Ранчо. 68. Азиат. 69. Литье. 70. Скорбь. 73. Болото. 76. Скряга. 77. Мартышка. 78.Заглавие. 80. Массовик. 82.Толкание. 83.Салазки. 85.Татьяна. 88.Синоптик. 90. Адонис. 91.Брюсов. 92.Рокфор. 94.Дракула. 96.Продажа. 98.Анархист. 100.Таверна. 102.Минимум. 103.Слеза. 104. Коза. 105.Супесок. 107. Ремесло. 110.Улитка. 111. Медианта. 113.Утятница. 115. Помесь. 116. Атеист. 117.Описка.

По вертикали: 1.Затор. 2. Амбал. 3.Ель. 4.Дон. 5. Огайо. 6. Титло. 8. Караоке. 10.Лагтинг. 11.Связь. 13. Амиго. 14.Диаметр. 15. Торонто. 16.Словеса. 21. Рудник. 23.Коньяк. 26.Утопист. 27. Лепет. 29. Астра. 30. Боржоми. 32. Безвкусие. 33.Марсианин. 35. Трамвай. 36.Отсылка. 40. Оскомина. 42.Ватерпас. 43. Вариант. 45. Радищев. 50. Телеканал. 52. Вселенная. 53.Робертс. 54. Адаптер. 55.Шпатель. 63.Турбаза. 64. Шантрапа. 66.Резкость. 67. Останки. 71.Короленко. 72. Бешенство. 74. Аметист. 75.Наметка. 79. Грамота. 81. Ванесса. 84.Засол. 86.Табор. 87. Мандат. 89.Авраам. 92.Рандеву. 93. Ростова. 95.Утряска. 97.Огнемет. 99.Реализм. 101.Аскет. 102.Марат. 105.Сумма. 106.Падре. 108.Стикс. 109.Опала. 112.Нут. 114.Яго.

СКАНВОРД СО СТР. 20

		Р	Е	М	Е	С	Л	Е	Н	Н	И	Ч	Е	С	Т	В	О			
А		О		О		Е				О				О		С				
У	К	Л	О	Н		Р				Р		Т	У	Р	Н	Е				
Т		И		О	С	Ь				Д		Р		Г		Н				
О		К			И	Г	Р	У	Н	К	А		У	Т	И	Л	Ь			
Т	Ю	И	Л	Ь	Р	И				Н	Е	Б	О		У					
Р			А		О							О	Н	И	К	С				
Е		А	Д	Е	П	Т				М	И	Ч	И	Г	А	Н				
Н	А	М	А	З		К	Р	А	С	К	А		К		Г		Е			
И		А	Н	Д	Р	Е				К	Л	И	Р	И	Н	Г				
Н		Т		К		М				С			А		Е					
Г	Р	И	М	А	С	А				И	В	А	Н	О	В	О				
	А		Е		А	Л	О	Г	И	З	М		К	А	Б	А	К			
А	Л	А	З	А	Н	И				У		С		Ж		С				
	Л		Г		Д					С	У	А	Х	И	Л	И				
Г	И	М	А	Л	А	И						К	О	М	О	Д				
Р		А		И	Л	Л	Ю	С	Т	Р	А	Т	О	Р		К				
И	О	Н	Ы	Ч		И				М		В	О	К	А	Л				
З		А		И	В	А				Е			В	Е	Т	О				
Л	И	М	О	Н	А	Д				Л		М	О	Т	О	Р				
И		А		А	Р	А	У	К	А	Р	И	Я		Д	А	Р	И			

Как бы отдохнуть

Где мысли?

Утром просыпаешься и думаешь: «Где же я?..» Потом появляется мысль: «Не опоздать бы на работу...» По дороге на работу мучает мысль: «Откуда на улицах в любое время так много автомобилей?» На работе тут же появляется мысль: «Как бы немного отдохнуть после такой дороги...» При встрече с сослуживцами мысль судорожно роется в уголках мозга, выискивая еще не рассказанный анекдот... Потом ее перебивает мысль: «Как бы заработать побольше денег при наименьших затратах?» За обедом начинает появляться мысль об ужине... После обеда появляется мысль о женщинах: «Кому бы позвонить...» Так к вечеру намаешься, что после работы уже ни одной мысли в голове не появляется. Только поспать. И постоянно снятся какие-то разгневанные люди, кричащие, что надо о народе думать хоть иногда, раз депутатом избран...

Александр Брюханов

М и Ж

■ Для женщины машина — просто большая сумочка, в которой можно еще и ездить.

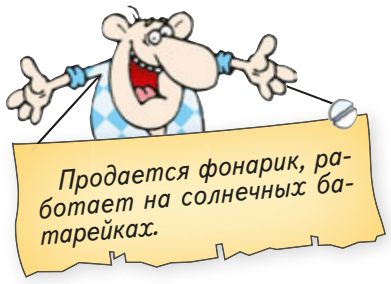
■ Хорошо в декрете: утром проснулась, чай сделала... вечером села, попила.

■ Если мужчина неправ и молчит — он мудр, если прав и молчит — он женат.

■ Мужчины делятся на тех, кто видит в женщине человека, кто не видит в женщине человека, и тех, кто в каждом человеке видит женщину.

■ Идеальная жена должна выглядеть так, чтобы все думали, что она любовница.

■ Мужчина должен быть как Карлсон — добрый, с хорошим аппетитом, в расцвете сил, любить сладкое и на ушко нежно шептать: «Спокойствие, малыш, только спокойствие!»



Анекдоты

Один знакомый — другому:
— Я смотрю, ты за себя взялся: курить бросил, по утрам бегаешь... Никак до пенсии решил дожить?

***

Российская вакцина от коронавируса настолько эффективная, что тысячи моментально выздоровели, миллионы сбросили маски и ходят ничего не боясь. И это ей еще прививать не начали.

***

Родственники осматривают новый ремонт. Треть комнаты отдана под тренажеры. Жена, горделиво:
— Это наш тренажерный зал.
Сестра:
— А вы там что-нибудь делаете?
Муж, меланхолично:
— Мы там пылесосим.

***

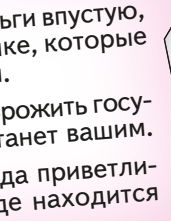
Несмотря на падение цен на нефть, падения цен на бензин удалось избежать.

***

2046 год. Беларусь. К президенту заходит помощник и спрашивает:
— Александр Григорьевич, на носу выборы. Вы будете баллотироваться? Моргните один раз, если «да», и два раза, если «нет»!

Почти страшная история

Чёрт



Повернулись, а там... черт! Самый настоящий — с бородой, рогами и ужасными красными глазами. Черный как уголь...

Эту историю рассказал мой старый друг Сашка, он шахтер. Случилась она в далеком 1982 году. В тот день шахтеры поработали на ура, в середине смены сели передохнуть — попить чайку из фляжек и съесть по бутерброду. Сидят, значит, кружком, едят, пьют, разговаривают, фонарики на касках не выключают. С ними был в тот раз парторг участка. Так вот, сидит Сашка напротив этого парторга и обращает внимание, что тот смотрит куда-то ему за спину, при этом глаза у него становятся как блюдца. Вдруг он вскакивает на ноги и начинает креститься. Парторг! Все просто обалдели! Поворачиваются, а там... черт! Самый настоящий — с бородой, рогами, и ужасными красными глазами. Черный как уголь...

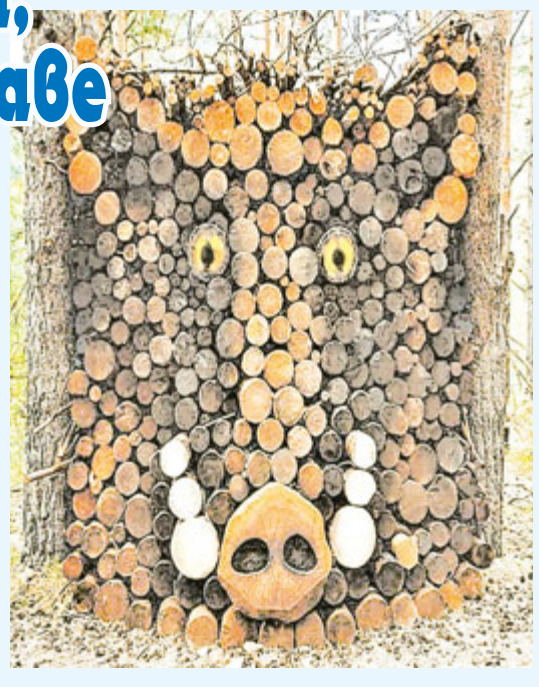
Мужики никогда так в жизни не орали! Побросав все, рванули к выходу. Первый прибежал парторг, за ним все остальные. Стоят у входа в шахту, дух переводят. И тут из темноты раздался шорох. В свете фонарей появилась чертовская рожа. Но мужики-то вышли уже на свет! Что им теперь черти какие-то!!! Похватали кто что, ждут нечисть. И здесь выкатывается на свет... козел. Да-да, самый настоящий домашний козел! Только черный, как сама ночь, шахта ведь угольная. Видимо, где-то в старую выработку провалился и скитался, выход искал, а тут свет, люди, едой пахнет. Вот он и поперся на свет, к людям. А пока мужики уносили ноги, спокойно доел их тормозки — и к свету... Короче, добавила эта скотина шахтерам седых волос изрядно, про парторга уж и говорить нечего. Споткнулась его карьера на обыкновенном козле.

Анатолий Ц.,
Ростов-на-Дону

Рассказик

Мужик пришел к психотерапевту: «Доктор, я слишком недоверчив и подозрителен к людям». — «Ну что ж, постараюсь вам помочь». — «Небось денег моих захотел, жадный эскулап?»

На дворе трава, на траве дрова



Некоторые люди к процессу заготовки дров на зиму подходят творчески и с большой фантазией. И правда, если уж заготавливать дрова, которые пролежат не один месяц, то почему бы не сделать это так, чтобы поленница стала украшением двора?

Гороскоп с 7 по 20 октября

Не кипятитесь так уж сильно!

ОВЕН Голова будет кругом идти от успеха — это про вас. Вроде бы хочется предостеречь, погрозить пальцем: дескать, смотрите не оступитесь, падать будет больно. Но все это пустое. Вы по-прежнему на гребне волны, и удача вам благоволит. Так что пользуйтесь моментом! А если почувствуете упадок сил, устройте себе выходной и хорошенько выспитесь!

ТЕЛЕЦ Ваш спокойный и размеренный ритм жизни останется в прошлом. Вы окунетесь в море перемен, вас захлестнет буря эмоций. Поэтому постарайтесь держать себя в руках. Не упирайтесь и не бодайтесь. А еще не забывайте 3 раза в день за 1,5 часа до еды выпивать медовую воду (растворите 1 ст. ложку меда в стакане воды). Это убережет от простуды, поддержит иммунитет в осеннее ненастье.

БЛИЗНЕЦЫ Вас могут сравнить с умирающим лебедем. И это, увы, недалеко от истины. Не верите? Посмотрите на себя в зеркало: взгляд потухший, движения вялые... Нужно срочно принимать меры. Крепкий кофе, любимая пластинка, контрастный душ, прогулка на свежем воздухе — вариантов для подзарядки множество. Дерзайте!

РАК У вас огромные запасы сочувствия и сопереживания. Всем горемыкам рядом с вами становится легче. Вы и выслушаете, и дадите хороший совет, и поможете. Секрет в том, что вы принимаете жизнь такой, какая она есть. И все же экономьте свои эмоциональные силы. Поживите для себя, ни с кем не делясь своей энергетикой. Тогда и со здоровьем не будет проблем.

ЛЕВ Вам так плохо, что не до смеха? Все равно нужно улыбаться, даже через не могу. А может, вы просто не умеете этого делать? Несколько дней тренировок — и главное оружие оптимиста у вас в кармане. Итак... Сразу после сна, пока лицо расслаблено, подойдите к зеркалу и в течение 10 секунд смотрите на свое отражение. Потом улыбнитесь, затем снова расслабьте лицо. Старайтесь делать так несколько раз в день. И будет вам счастье!

ДЕВА Полюбите себя и осеннюю природу вокруг. Попробуйте найти положительные стороны в этом времени года. И вообще наслаждайтесь фейерверком мелочей. О здоровье: поберегите почки, особенно если они ваше слабое место. Для профилактики заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком из расчета 1 чайн. ложка на стакан кипятка и пейте как чай.

ВЕСЫ В ближайшие две недели будет сложно отличить черное от белого. Сомнения так и будут терзать вас. Придется воспользоваться советом более опытного человека или попросить помощи у родственников. Утром обязательно выпивайте стакан воды — так разбудите организм и кишечник очистите. Вода, выпитая с утра, выводит из организма яды и шлаки.

СКОРПИОН Не кипятитесь так уж сильно и спрячьте жало. Вы справитесь с конфликтами, если будете контролировать себя. Не упустите возможность побаловать себя кизилом. Эта вкусная ягода — лучшее лекарство от всех желудочных проблем. Достаточно съедать в день небольшую горстку плодов. Можно также готовить из кизила кисель, компот, варенье.

СТРЕЛЕЦ Не цепляйтесь за прошлое, если ваша душа жаждет перемен. Позвольте себе выйти из зоны комфорта и окунуться в самую гущу событий. О здоровье: чтобы укрепить сердечную мышцу, ежедневно съедайте хотя бы по половинке киви. Этот плод снижает вязкость крови и защищает сосуды от тромбов.

КОЗЕРОГ Самое время разгрести хлам в жилище, посвятить себя быту, вкусным застольям и обустройству дома. Уют родных стен в сочетании с теплым комфортом согреет не только ваше сердце, но и ваших близких. На свет семейного очага потянутся друзья, поскольку ваш дом будет наполнен семейным счастьем.

ВОДОЛЕЙ Семь пятниц на неделе — таким будет ваше состояние в ближайшие две недели. Вас будет привлекать то одно, то другое. Как не наломать дров? Просто слушайте внутренний голос. И хорошо бы отказаться от мяса. Лучше на время переключиться на грибы, рыбу и морепродукты. Это положительно скажется на здоровье.

РЫБЫ Представьте, что вы — магнит, притягивающий удачу. Гоните прочь все страхи и сомнения. Так вы запрограммируете себя на успех. И еще совет: вдоволь ешьте виноград. Он сохраняет молодость, обогащает кровь витаминами и минералами. В стакане виноградного сока — суточная норма витаминов группы В.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Ликбез для родственников**
После инсульта трудно говорить.

✓ **Есть такая зараза**
Червь поселился под кожей.

✓ **Для диабетиков**
Приступ кетоацидоза.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
Врамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный **комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 31 октября** 2020г. ПРОМОКОД **0939**

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001009502. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.154295702О ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 30.09.2020 г. по 31.10.2020 г.

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

000627

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:** (Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель

8-800-100-95-02

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **107079** экз. Заказ **1081**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 30.09.2020 г.
Дата выхода в свет 30.09.2020 г. Подписано в печать 23.09.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 126079 экз.
Объем 6 п. л.
16+